Benjamin **Lubszynski**

Bien dormir ça s'apprend !

2 mois de programme pour retrouver le sommeil



CD mp3 offert
10 heures d'hypnose et de méditation



Par le youtubeur qui fait dormir 200 000 personnes par mois.



Table of Contents

Bien dormir, ça s’apprend !

Benjamin Lubszynski

Bien dormir ça s'apprend !

2 mois de programme pour retrouver le sommeil



LE ROCHER POCHE

Illustrations d’Emmanuelle Pioli

Cet ouvrage a fait l’objet d’une première édition en 2020
aux Éditions du Rocher.

Éditions du Rocher
28, rue Comte Félix Gastaldi - BP 521 - 98015 Monaco

www.editionsdurocher.fr

ISBN : 978-2-268-10611-3
EAN e pub : 9782268106168

Vous trouverez les séances proposées dans ce livre à partir du flashcode ci-dessous.



Les mp3 sont indiqués par ce symbole :



Les vidéos sont indiquées par ce symbole :



Avant-propos



Lorsque j'ai lancé ma chaîne YouTube, il y a maintenant plus de dix ans, je n'imaginais absolument pas que mes vidéos pourraient un jour réaliser 800 000 vues par mois, encore moins que ce soient les séances consacrées au sommeil et notamment les exercices d'hypnose qui récolteraient un tel succès.

Je pensais aussi que d'autres personnes, des professionnels de la santé mentale et du bien-être psychologique s'empareraient également de ce sujet et proposeraient des contenus pratiques. Il en est ainsi pour la gymnastique ou le yoga où le conseil pratique, les séances d'exercices se multiplient, avec une qualité souvent véritablement remar- quable. Mais le bien-être psychologique de ceux qui ne souffrent pas de pathologies psychiatriques reste encore un sujet où la théorie l'emporte, où l'aide dynamique demeure cantonnée au secret d'un atelier ou d'un cabinet de psy.

Cet ouvrage s'inscrit dans le même projet que mes vidéos YouTube et ses utilisateurs ne seront pas déroutés. J'entends vous proposer des exercices, tous expliqués, et que vous retrouverez en format audio pour certains. Mais le but sera de passer de solutions efficaces, à utiliser ponctuellement sur la chaîne, à une véritable auto-thérapie. En réalité, je ne souhaite pas vous aider à dormir (c'est assez paradoxal, non ?), mais je souhaite vous apprendre à

véritablement dormir sans mon aide, à dormir spontanément, à dormir profondément.

Je retrouve en cela ma philosophie de la thérapie. Quand je travaille avec mes patients, je ne cherche pas à tout savoir d'eux, à chercher les causes de leur problème, aussi intéressante et gratifiante que soit cette démarche. Non, je me focalise sur la manière de les aider à aller mieux, sans évidemment les inviter à refouler des douleurs enfouies, mais en n'utilisant que ce dont ils ont besoin pour aller mieux, en me focalisant uniquement sur des solutions.

Parfois, il faut l'avouer, c'est très frustrant pour moi, car j'aimerais avoir des informations supplémentaires, comprendre des mécanismes, mais je me retiens de poser des questions quand soulever un problème risque de ne pas être fructueux pour le patient, voire pire, de constituer un frein à sa progression.

Dans ce livre qui, vous l'aurez compris, n'est pas tout à fait un livre à lire mais plutôt un livre à pratiquer, une boîte à outils, un manuel de bien-être appliqué au sommeil, je vais non seulement utiliser cette même approche que je mets au service de mes patients, mais aussi vous parler comme je le ferais avec eux.

J'ai beaucoup de petites manies. La première, c'est de considérer qu'investir dans son bien-être, c'est quelque chose de courageux et que cet inves- tissement doit être rentable. Vous avez légiti- mement le droit d'attendre que ces exercices que je vais vous proposer fonctionnent et vous apportent des résultats. La contrepartie de cette attente, que j'ai en tête en écrivant, c'est que, pour que cela marche, je vais devoir ne pas être le seul à travailler. Je dépends de vous. En vous lançant dans cette lecture, vous prenez un engagement. Pas celui de poser cet ouvrage dans votre bibliothèque ou sur votre table de chevet. Pas même celui de le lire jusqu'au bout. Vous prenez l'engagement de vous accorder un temps à vous-même chaque jour pour effectuer un exercice. C'est en effet la répétition qui portera ses fruits, qui vous amènera à être plus sensible à un exercice, à vous laisser aller davantage au calme, à apprendre à bien dormir. Et si vous n'êtes pas prêt à prendre cet engagement, et que vous êtes encore à la librairie, je vous dirai très honnêtement : reposez vite ce livre !

Vous doutez de pouvoir retrouver le sommeil. Je le comprends tout à fait. Il est vrai qu'entre la tisane de grand-mère, les forums sur l'insomnie, les divers livres –

par ailleurs très intéressants – qui expliquent pourquoi on ne dort pas, les raisons matérielles ou physiologiques qui nous en empêchent, on éprouve assez vite un certain fatalisme, voire un renoncement. Je ne passerai pas trop de temps à essayer de vous prouver que votre travail sera fructueux, car je crois que la popularité des vidéos sur Internet et les commentaires gentils qui les accompagnent suffisent à en prouver l'effi- cacité. Il est normal d'être dans le doute : il suffit de quelques nuits blanches pour que s'installe l'impression que l'on y est condamné à vie. Si, en plus, s'ajoutent à cela des médicaments inefficaces ou des thérapies inadaptées, peut se construire un véritable sentiment de malédiction. « Je suis certain que je ne dormirai pas ce soir » est une formidable prescription autoréalisatrice, extrêmement efficace. Si vous vous dites ça le matin, vous y penserez en journée, vous le ruminerez davantage en soirée et tout le stress que ces idées vont créer nuira d'une manière quasi certaine à votre sommeil. C'est le serpent qui se mord la queue. Face à ces croyances fortes – « Je suis insomniaque », « Je dors mal », « Je ne dors pas assez » –, ce livre et, surtout, votre travail apporteront des résultats concrets pas à pas. C'est ainsi que nous reconstruirons votre confiance en votre sommeil et que nous échapperons aux prophéties autoréalisatrices qui renforcent vos insomnies. Je ne peux rien tout seul, j'ai besoin de notre travail d'équipe, à vous et à moi, pour construire un changement. Pour que, face à vos doutes, on oppose des résultats concrets, semaine après semaine.

Vive la révolution du sommeil !

On se moque toujours de ceux, âgés ou non, qui dans un mouvement un peu, dit-on, « réac », disent « C'était mieux avant ! » et pourtant, de temps en temps, c'est vrai. Pour le sommeil, notamment. Aujourd'hui, deux tiers des gens ont moins de huit heures de sommeil par nuit (huit heures, c'est la durée que préconise l'OMS, l'Organisation mondiale de la santé). Ce n'était pas le cas il y a seulement cinquante ans.

Quand on sait les conséquences dramatiques du manque de sommeil, cela a de quoi inquiéter. Voici ce que les médecins prédisent avec une forte certitude aux 66 % de la population concernés :

- Vous tomberez plus souvent malades. Vous aurez jusqu'à deux fois plus de cancers. Vous aurez plus de chance de développer un diabète, la maladie d'Alzheimer, des maladies cardiovasculaires.

- Vous serez moins heureux, car vous souffrirez davantage du stress, de la dépression et même, parfois, hélas, vous aurez plus volon- tiers des tendances suicidaires.

- Vous allez grossir car vous aurez plus de mal à être rassasiés.

- Vous serez les plus gros responsables d'accidents de voiture.

- Vous réussirez moins bien vos études et, ensuite, vous travaillerez moins bien car vos capacités cognitives (c'est-à-dire vos capacités à vous concentrer, mémoriser, à être rationnel) seront altérées.

Bref, pour résumer ce tableau effrayant mais malheureusement réaliste : si vous manquez de som- meil, vous serez beaucoup moins bien dans votre peau, vous coûterez plus cher à la Sécu et vous n'apporterez pas à la société toutes les richesses qui sont en vous !

À mon sens, c'est un véritable manifeste du sommeil qui doit être aujourd'hui défendu :

1. Chaque citoyen a le droit à huit heures de sommeil par nuit.

2. Chaque citoyen doit pouvoir faire une courte sieste dans son entreprise ou son administration.

3. Les enfants doivent pouvoir commencer une heure plus tard les cours.

4. Les médecins doivent présenter à leurs patients, en plus de leurs prescriptions, les solutions non médicamenteuses qui existent.

Ainsi mis sur le papier, tout cela ne me semble pas si difficile et coûteux à mettre en place, mais il faudra certainement attendre une lente prise de conscience.

Après cette petite interruption, plus révolution- naire qu'il n'y paraît au premier abord, revenons à des choses plus importantes et moins utopiques, revenons-en à vous !

Après m'avoir vu évoquer le rôle des pouvoirs publics, des entreprises, de notre médecine, peut-être êtes-vous tenté de me dire : « C'est pas notre faute, c'est la société qui pousse au crime ! Entre mon travail qui finit tard, Internet, Facebook, Netflix et autres plateformes qui me bouffent mon temps et mon sommeil, c'est difficile de se coucher tôt. Sans parler de la jolie lumière bleue que me balancent dans les yeux mon smart- phone, ma tablette, mon ordi et qui m'empêche de m'endormir. Moi je veux bien dormir plus, je n'ai pas attendu d'avoir un enfant pour m'en rendre compte ! C'est bien pour ça que je prends du Xanax, du Stilnox et du Donormyl. Ça a l'air de marcher, mais je me sens de plus en plus fatigué. » Vous avez totalement raison et ce livre est là pour vous apporter des solutions pratiques. Il s'agit justement de mettre en place des exercices, mais aussi des stratégies pour lutter contre une tendance face à laquelle la société ne nous aide pas.

Vais-je vous endormir d'un coup de baguette magique ou réaliser un miracle ?

Oui… Et… non, vraiment pas.

Oui, parce que l'hypnose vous fera franchir directement le *no man's land*, le précipice entre l'éveil et le sommeil, elle sera votre pont et votre solution immédiate. Mieux encore, elle ne demandera pas le moindre effort (sauf appuyer paresseusement sur « play »).

Non, parce que le but est de vous réapprendre à dormir, sans avoir besoin de quoi que ce soit, même pas de moi. Non, aussi parce que vous allez devoir effectuer un travail organisé en huit semaines. Vous me direz peut-être qu'une nuit blanche, c'est déjà trop long, alors deux mois pour obtenir un bon sommeil, c'est trop. Pour ma part, je crois que deux mois, c'est un temps raisonnable quand l'apprentissage effectué est utile pour opérer des changements pour le reste de sa vie et de ses nuits. Par ailleurs, votre sommeil va réellement s'améliorer petit à petit. Il se peut même qu'il s'améliore très vite et, alors, il vous faudra être suffisamment sérieux pour continuer la

suite des exercices. Il faudra accepter que l'objectif est d'apprendre diverses méthodes qui vous aideront tout au long de votre vie et non pas seulement de régler quelques difficultés immédiates.

Vous vous demandez peut-être : « Et si je n'arrive pas à mettre en place les exercices de ce livre ? »

Je vous répondrai que c'est absolument impos- sible ! Ils sont tous d'une grande simplicité et vous serez non seulement accompagné par les fichiers audio, les supports vidéo, mais vous pourrez également lire les explications préalables dans le livre. Environ une demi-heure de temps par jour, voilà tout ce qui vous sera demandé. Si vous avez envie de me dire : « Je n'ai pas le temps, même pas pour trente minutes », alors je vous répondrai que « c'est peut-être de là que vient une partie de votre problème ». Tout d'abord, sur ces trente minutes, vous en passerez souvent une bonne partie à dormir. Ce ne sera donc pas un temps pris en intégralité sur vos activités. D'autre part, et nous aurons l'occasion d'y revenir, se consacrer un temps à soi est primordial pour retrouver un sommeil de qualité. Je ne parle pas de consacrer du temps à se divertir mais bien de passer du temps avec soi pour s'écouter et comprendre ses besoins.

Que l'on se sent lourd, confus, pessimiste lorsque l'on a mal dormi ! Le moindre pas demande un effort, la moindre action du courage. La vie ressemble à un combat, un combat intérieur face à la fatigue. Un combat pour être attentif. Un combat pour donner à voir, à croire aux autres que l'on arrive encore à sourire, à s'enthousiasmer, à s'impliquer. On avance dans la vie comme un nageur qui remonte le courant et plus rien n'est plaisant, plus rien n'a de sens. Avec cette effroyable épée de Damoclès suspendue au-dessus de la tête : « Ce soir je ne dormirai pas », « Demain, je serai encore plus fatigué(e) ». Comme Sisyphe, on pousse son rocher jusqu'en haut de la colline tout en sachant qu'il retombera de l'autre côté. On affronte sa journée, on subit sa nuit et tout est à recommencer le lendemain…

Malgré tout, prenez quelques secondes pour imaginer ce que vous ressentirez lorsque le sommeil sera redevenu une

habitude. Une légèreté en soi. Une énergie, un enthousiasme qui rend le travail et les tâches faciles à accomplir et même peut-être plaisantes. Dissipé le brouillard de pensées au-dessus des yeux : à la place, les envies vous portent et les projets redeviennent simples. Bref, tout sera plus facile et, cerise sur le gâteau, comme vous le savez déjà, vous vivrez plus vieux, en meilleure santé, et vous éviterez bon nombre de maladies au passage.

Comment utiliserez-vous ce livre ?

Cet ouvrage est composé de huit chapitres pour vous accompagner pendant huit semaines de travail. Nous allons construire ensemble en deux mois seulement une solution durable pour votre sommeil. Si jamais, à un moment ou à un autre, vous vous perdez en chemin, si jamais la vie et ses difficultés vous font tomber de cheval, ce n'est pas grave, remontez en selle et continuez exactement là où vous en étiez dans le livre. Cela n'a aucune espèce d'importance si vous prenez trois mois au lieu de deux pour apprendre à bien dormir.

Semaine après semaine, vous apprendrez de nouvelles choses. La première semaine, vous décou- vrirez que l'hypnose peut vous faire lâcher prise et vous plonger dans le sommeil. La deuxième semaine, vous apprendrez grâce à la relaxation à vous détendre en journée pour mieux vous endormir le soir. À partir de ce moment, vous vous sentirez plus calme dans votre corps et déjà plus confiant en votre capacité à dormir. Fort de ces premiers progrès, vous apprendrez ensuite à changer vos rythmes de vie, puis vous apprendrez à arrêter de vous prendre la tête grâce à la respiration. Vous n'anticiperez plus les insomnies. Il serait compliqué de vous expliquer d'un coup tous les progrès que vous connaîtrez, mais sachez que nous utiliserons l'hypnose, le yoga, l'ASMR (dans une version adaptée par mes soins), la méditation, l a cohérence cardiaque, les bruits blancs, la relaxation, et que vous apprendrez en toute fin de programme à vous passer de toutes ces techniques pour adopter une vraie spontanéité de l'endormissement !

Vous allez en tout cas, dès la première semaine, pouvoir utiliser les séances audio, en téléchargeant la version MP3 **à l'aide du flashcode présent au début du livre** sur un équipement numérique (ordinateur, tablette, téléphone portable, que vous pourrez utiliser en mode avion la nuit ou

en journée afin d’être toujours accompagné par vos enregistrements, sans vous exposer à des ondes). Vous pouvez, selon votre envie, tout télécharger d’un coup ou le faire semaine après semaine, si c’est une méthode pour vous motiver. L’arrivée des nouveaux enregistrements de la semaine sera un témoignage de votre progression.

Actuellement, votre sommeil est nul ? Eh bien nous allons en construire un meilleur. Étape après étape. Il vous faudra juste du temps et du travail, mais vous y arriverez ! Alors vous êtes prêt ? On y va !


PLANNING
Semaine 1
Semaine 2
Semaine 3
Semaine 4
Semaine 5
Semaine 6
Semaine 7
Semaine 8

Semaine 1

J’apprends le lâcher-prise grâce à l’hypnose



Vous connaissez forcément l’état hypnago- gique. Si vous ne savez pas ce que c’est, c’est du moins une sensation que vous avez expéri- mentée de nombreuses fois, celle que l’on éprouve juste avant de s’endormir. Au fur et à mesure, on s’abstrait de ses pensées quotidiennes, on oublie les bruits autour de soi et on se retrouve à avoir des idées un peu folles ou floues. On voit des couleurs, des images, comme des sortes de filaments de rêve ; parfois le corps connaît un sursaut, on se sent tomber en soi-même, puis on dort. L’état hypnago- gique est un état nécessaire pour dormir, une sorte de transition entre la veille et le sommeil, un état de lâcher-prise que l’on recherche désespérément quand on tente de s’arracher à l’insomnie.

Pourquoi l’hypnose est-elle si efficace pour trouver le sommeil ? Simplement parce qu’elle ressemble énormément à cet état hypnagogique. Lorsque vous faites une séance d’hypnose, la voix de l’accompagnant vous permet de vous abstraire de l’environnement pour vous centrer sur vos ressentis internes, un peu comme avec la méditation, vous vous centrez de plus en plus en plus sur ici et maintenant. La voix qui vous guide devient toujours davantage présente en vous. Avec douceur, elle vous fait passer d’un état conscient à un état de plus en plus inconscient et, partant de là, elle commence à vous faire rêver et ressentir un monde qui n’existe que dans votre cerveau… En hypnose, l’extérieur disparaît et l’esprit

embarque pour un voyage vers l'inconscient. On parlait avant de sommeil hypnotique : c'est un abus de langage. L'hypnose ressemble davantage à un pré-sommeil, à cet état hypnagogique dont je vous parlais. Il suffira d'une pichenette pour vous faire passer du sommeil de l'hypnose à un sommeil de la nuit.

Peut-être avez-vous envie de faire une première expérience ? Voulez-vous que je vous fasse entrer en transe ? Je vous propose d'y parvenir en lisant un simple texte hypnotique. Vous aurez ainsi une première expérience qui vous permettra d'en percevoir le potentiel. Les enregistrements audio présents dans ce livre vous feront voyager encore plus loin.

Transe ? Vous avez dit transe ?

Certains, des patients, mais aussi des internautes qui écoutent mes séances sur YouTube, me disent parfois éprouver une gêne en attendant ce mot. Il les effraie. Il est certain qu'il n'est pas exempt de diverses connotations, évoquant tour à tour un état hors de soi – avec la possibilité de perte de contrôle – ou des pratiques ésotériques (magie, voyance…). L'origine du mot lui-même renferme cette double évocation. La transe au Moyen Âge, c'est le saisissement de froid et ses conséquences funestes (le fait d'être transi de froid), mais c'est aussi l'extase, le songe, surtout l'extase amoureuse. Ce deuxième sens, qui nous occupe ici et va donner naissance au terme de transe hypno- tique – réintroduit en France au xixe siècle en étant emprunté à l'anglais qui avait conservé le terme de notre ancien français –, a donc pour origine une évocation très positive de bien-être, d'échappée à soi-même, certes, mais avec tout le plaisir que cela peut comporter. Ainsi, rassurez-vous, quelles qu'aient été les utilisations du mot transe, c'est plutôt à cet état qu'il renvoie dans le domaine de l'hypnose. Une grande détente, une forme d'apaisement. L'entrée en transe est très progressive. D'une part, avec un petit effort, vous pouvez toujours en sortir volontairement. D'autre part, les premières fois, pour laplupart des gens, la transe va être très légère : c'est avec la pratique régulière qu'elle deviendra plus profonde. Ne redoutez donc pas une perte de contrôle quand vous pouvez le reprendre à tout moment ! Que risque-t-on à se sentir bien ?

Alors, on se lance ? Commençons par le mode d'emploi ! Et n'hésitez pas à la partager, c'est une expérience amusante !

Lisez simplement ce texte à voix basse. Lisez-le avec douceur. Lisez-le avec lenteur. Résistez aussi longtemps que vous le voulez au calme qui va s'installer. Attention, ne l'arrêtez que lorsque vous aurez envie de fermer les yeux ou que vous les aurez fermés. Laissez les changements s'installer sans trop y prêter attention. N'hésitez pas à le relire autant que vous le souhaitez pour entrer en transe. Il n'est pas grave d'éprouver de la somno- lence à mesure que vous lisez.

« Le commencement : je suis en train de lire ces mots…

Sans qu'il y ait d'effort à faire, mon inconscient transforme les lettres en mots et les mots en phrases…

Les phrases deviennent des idées et les idées deviennent des sortes de rêves de pensées.

Comme à chaque fois, plus je lis ces phrases et moins je sens le monde autour. Je finis par oublier de voir. J'oublie même d'entendre, plus j'écoute ces mots que je lis. Je suis absorbé par ma lecture. Je suis dans une bulle que je ressens d'autant plus que je l'évoque.

Je sens ce corps *plus confortable* pour mieux lire…

Je sens cet esprit concentré pour mieux suivre l'évolution de ce texte et l'évolution de la conscience de mes sensations.

Je sens ma respiration plus lente et pesante à mesure que je rentre dans cette lecture.

Je devine déjà vers où j'avance. Plus détendu. Plus posé. Plus calme. Plus distrait parfois…

Je sens le poids de tout mon corps qui semble presque s'alourdir comme les pensées s'allègent.

J'entends ma propre voix ou bien, ou bien, je la ressens en moi. Je lis…

Je sens parfois le temps qui passe et je l'oublie dès que…

Je sens le contact de mes doigts qui tiennent le livre…

Je sens leur fatigue…

Les doigts fatigués. La main fatiguée. Presque un engourdissement.

Je sens la fatigue qui s'accumule dans mon regard à mesure, que les lettres s'enchaînent, que les mots se forment, que les phrases se suivent…

Je ne sais pas pourquoi, je ne sais plus à quel moment, j'oublie de ne pas être concentré. *Je suis absorbé…*

Si la fatigue s’accumule, si je ne sais pas pourquoi et quand je serai déconcentré, à quel moment je saurai que mon esprit est ailleurs…

Quand je décroche des mots, quand les phrases semblent plus longues, quand la fatigue s’installe, je peux m’endormir à moi-même.

Ce que l’on sent souvent en plus, c’est ce qu’il y avait en moins avant. Et la confusion. Et ce vide de pensées, par moments. L’effort aussi parfois pour comprendre qu’il n’est pas nécessaire d’être aussi fatigué pour *être en transe*.

Qu’est-ce que cela veut dire : je m’endors à moi-même. Pourquoi me faites-vous dire dans ma tête à mesure que ces mots sont lus : *je m’endors*.

Est-ce que je peux dormir à moitié ? Est-ce dormir à moitié ce sentiment que je ressens là, maintenant. Est-ce que je dors finalement plus qu’à un quart ? Suis-je d’une certaine façon déjà endormi aux trois quarts ? Si je veille à ne pas savoir que je m’endors, à quel moment commencerai-je déjà à dormir. Un peu ou davantage? Un peu plus encore ?

Un peu comme si lire devenait difficile. Un peu comme si je souhaitais *arrêter de penser*. Je suis à certains moments porté par ma rêvasserie. C’est sûrement déjà l’inconscient qui parle.

Où vais-je, lorsque je ne vais nulle part ? Je veux dire : que se passe-t-il lorsque maintenant j’arrête de penser ?

Je suis dans la lune ou je suis dans les nuages. C’est ce qui arrive lorsque je n’ai déjà plus les pensées bien ancrées sur le sol. Pourquoi se fait-il qu’à certains moments, certaines idées prennent forme sans que je les aie invitées… ? Plus mes pensées s’envolent et moins je peux les retenir.

À quel moment ai-je déjà été en transe ? Au moment où je pensais à autre chose en lisant ? Lors d’un flottement entre les mots, entre les phrases peut-être ? Quand j’étais fatigué de lire et de penser ?

Qu’est-ce que cette sensation de glissement que je sens en moi ? L’hypnose, c’est peut-être décrocher pour se raccrocher à autre chose. Ou l’inverse. Mais, dans cette réciproque, il est certain que je glisse ailleurs… que mes mots ne sont plus les miens…

C’est bizarre, quand on y pense, de dire les mots de celui qui écrit ce que je pense maintenant, avec le rythme de son style mais avec le timbre de ma voix intérieure…

Ma voix intérieure, celle qui parle en moi toute seule et sans effort à mesure que je lis, ce n’est pas ma voix extérieure. Elles ne se ressemblent pas tout à fait. À mesure que j’utilise ma voix intérieure, *je rentre en moi*…

La fatigue de mes yeux me fait rentrer en moi bien sûr…

Je ne peux pas oublier le poids de mes paupières tout comme je ne peux pas oublier la fatigue accumulée en ce jour…

Je ne peux oublier de ne pas penser alors je peux effacer d’une pensée consciente, l’évidence inconsciente : *je rentre en moi*…

Plus je fatigue et plus je rentre en moi…

À chaque fois que je fais un effort pour suivre ces mots, j’ai envie de décrocher.

Décrocher vers où? Rentrer en moi.

Plus je me répète un même mot en moi et plus il me semble qu’il se vide de sons sens, mais c’est peut-être moi qui décroche, qui pars à mesure que je le dis.

Quand je pense à un lit, et même quand j’essaie de ne pas penser à la fatigue d’une longue journée, à ce corps qui semble peser davantage alors que le temps passe. Ce temps que j’oublie lorsque je lis. Que j’oublie lorsque je ne pense plus à cette fatigue qui trouble le regard. Quand on pense à la fatigue, pourquoi semble-t-il que ce livre que je tiens me semble plus lourd…

Pourquoi ces mains sont-elles fatiguées, ces doigts presque endormis, pourquoi la fatigue donne-t-elle au corps cette lourdeur ? Pourquoi est-ce que je me sens plus distrait ?

À quel moment *commence l’hypnose ?* Au moment où je lis ? Au moment où je m’absorbe dans ma lecture ? Au moment où mes pensées s’accrochent et se décrochent ? Au moment où je ne pense plus à penser ? Au moment où je ne pense déjà plus ? Pourquoi cette fatigue, cette lourdeur, le poids des mains, des bras, le poids de la pensée ?

Lorsque je lis ces mots, mon conscient suit les rails de la pensée d’un autre. Lorsque je suis dans un train, bercé par les bruits, les petites secousses, souvent j’arrête un instant de lire. J’arrête de penser. Je rêve et je pars loin, et parfois je me rendors, et chaque phrase supplémentaire que je lis pèse comme un nouveau poids sur mes paupières. Je suis dans la lune, je suis ailleurs, et les mots que je lis font surgir dans mon inconscient ces nouvelles sensations, ces nouvelles images.

Finalement quand je lis ce texte, j'hallucine en moi ma voix, je me retire en moi et je vis une autre réalité. Celle des mots qui, fleurissant en moi, font jaillir comme un feu d'artifice, sensations, images et peut-être même des sons ? Je suis en transe parce que je suis moins là à l'extérieur.

“JE SUIS EN TRANSE ET JE PEUX FERMER MES YEUX, LÀ, MAINTENANT, ET PARTIR…

Avez-vous senti quelque chose ? Cette sorte de glissement ? On décroche et on se met à rêver. C'est cela la transe hypnotique. Bien sûr, à mesure que vous relirez ce texte ou que vous écouterez ma voix dans les enregistrements, cet état de transe s'appro- fondira. Au début, vous ne ressentirez peut-être qu'une envie de rêvasser et une très grande détente mais, au fur et à mesure, vous aurez tendance à vous abstraire de plus en vous dans ce ressenti, cet oubli de la pensée, si proche du sommeil.

Qu'est-ce que l'état hypnotique et pourquoi me permettra-t-il de m'endormir ? C'est assez difficile de décrire ce qu'est la transe. Parce que l'expérience, les sensations, le vécu sont propres à chacun, mais aussi parce que c'est un état qui peut varier en intensité. Si vous avez déjà pratiqué la méditation, la sophrologie ou le yoga, vous serez en terre connue. L'accompagnement hypnotique permet de s'abstraire de l'extérieur. Il conduit à un état modifié spécifique, la transe, qui permet une grande détente, mais aussi de travailler avec une plus grande facilité sur l'inconscient. Sauf à la refuser, cette technique est accessible à tous pour peu que l'on prenne le temps de s'entraîner. Certains ressentiront une transe très profonde dès le départ (l'impression de ne presque pas être là, de s'endormir) et d'autres ressentiront une réelle sensation de bien-être, une relaxation qui s'intensi- fiera avec la pratique, tout comme la transe s'appro- fondira. Quel que soit l'individu, l'hypnose aura un effet inconscient, elle installera par exemple une détente sans qu'il soit besoin de faire un effort, une analgésie (permettant de s'abstraire des sensa- tions douloureuses), un changement de pensée ou de comportement en accord avec les souhaits de celui qui la vit. C'est un état qui permet d'accéder beaucoup plus facilement à des ressources (calme, concentration, capacité à s'endormir), dont nous disposons déjà à l'état conscient,

mais qui nous demeurent beaucoup moins accessibles alors. La voix qui accompagne l'expérience hypnotique, en se substituant presque à nos pensées, permet de faire vivre une expérience intérieure intense, porteuse de changements. Bien sûr, à n'importe quel moment, si l'expérience devient désagréable, un simple effort permet d'ouvrir les yeux et de sortir de transe. Si l'hypnose est une méthode efficace de relaxation et de changement, elle ne marchera fort heureusement en aucun cas pour vous faire faire ce que votre frein moral ou votre raison vous interdiraient !

Pour faire simple, en pratiquant régulièrement l'hypnose, vous apprendrez à :

- **Être tellement calme dans votre corps et votre tête** qu'il ne vous restera plus qu'à tomber dans les bras de Morphée, le dieu des rêves, ou plutôt dans notre cas de son père Hypnos, le dieu du sommeil, dont le nom même rappelle à quel point cette technique va vous être utile.

- **Changer vos croyances à un niveau inconscient.** Vous vous croyez insomniaque, donc vous l'êtes. En effet, comme nous l'avons déjà vu, l'angoisse anticipatrice à l'idée de ne pas dormir donne réalité et vie à la croyance de départ. J'ai peur de ne pas dormir, donc je stresse, ce qui m'empêche de trouver le sommeil et finit par renforcer la peur, augmenter l'angoisse et ainsi de suite. Vous avez saisi le cercle vicieux. L'insomnie comme beaucoup d'autres difficultés psychologiques est une espèce de bug. Vous avez toujours bien dormi jusqu'au soir où vous vous êtes dit que vous n'y arriveriez plus jamais.

L'hypnose, comme tous les outils qui permettent la relaxation, va avoir deux effets. Elle va renforcer votre système parasympathique, qui est notre « frein à stress », et va donc vous rendre littéralement plus calme. Qui plus est, lorsqu'on se relaxe, on s'habitue aux stress, peurs, angoisses, quels qu'ils soient et quelle que soit la personne… Ainsi, en vous relaxant au coucher, vous allez vous désensibiliser à la peur de ne pas dormir, comme on se désensibilise à un allergène. L'hypnose va vous

déconditionner, effacer le lavage de cerveau que vous vous êtes infligé et qui vous retient dans les affres de l'insomnie.

En outre, la transe va vous apprendre à lâcher prise. On entend aujourd'hui ce terme un peu partout et il pourrait laisser croire qu'il s'agit d'abandonner tout contrôle ou de se laisser aller au fatalisme, mais il traduit une nécessité propre à notre société actuelle. Vous pensez trop. Je ne veux pas dire par là que nous devons renoncer à l'intros- pection, à l'intelligence, au contraire, cette pensée, volontaire, pour soi, est salutaire. Non, je veux dire par là que ça pense en vous tout le temps, que des préoccupations, des inquiétudes vous, enfin nous, assaillent en permanence : vous anticipez les problèmes pour tenter d'y remédier, vous vous inquiétez pour votre futur, celui de vos proches, vous vous mortifiez à la flagelle du passé, vous essayez de bien faire tout et tout le temps, vous essayez d'avoir une morale et de bien vous comporter, le regard des autres vous importe, vous perturbe parfois… C'est tout ça le contrôle ! Une auto-observation permanente, des actions maîtrisées, une exigence de soi forte. Bref, le contrôle vous pousse à être dans la théorie d'une vie bien loin de son ressenti. Alors le lâcher-prise, qu'est-ce ? L'inverse de tout ça bien entendu. Lâcher prise, c'est savoir vivre le moment présent, ne pas se poser trop de questions, ressentir la vie plus que la penser, choisir et agir en fonction de son envie, simplement et sans délai. « Heureux les simples d'esprit », cette citation de la Bible est tellement vraie. Qu'il est plus doux de vivre sa vie que de la penser ! C'est ce que l'hypnose rendra possible. Elle va vous apprendre à être suffi- samment cool pour bien dormir, parce que toutes ces préoccupations que nous avons évoquées font le lit de vos insomnies.

À force de répéter les MP3 des séances pour bien dormir ou les exercices, vous saurez inévitablement faire de l'autohypnose. Concrètement, qu'est-ce que cela veut dire ? Eh bien simplement que, quelle que soit l'heure ou quel que soit l'endroit, vous pourrez en deux-trois minutes retrouver un calme olympien.

Mieux encore, l'hypnose ne permet pas que de faciliter l'endormissement, elle favoriserait de manière établie le sommeil lent et profond. C'est ce type de sommeil qui constitue le moment où l'on récupère le mieux, qui joue un rôle prépon- dérant pour nos fonctions cognitives et la plasticité de notre cerveau et qui est le plus efficace pour

être en forme le lendemain ou encore maintenir nos défenses immunitaires. Le déclin de ce type de sommeil avec l'âge aurait un impact direct sur notre santé physique et mentale. Une étude de l'université de Zurich, publiée dans la revue *Sleep* d'Oxford, a mis en évidence à partir d'un échantillon de soixante-dix femmes et des polysomnographes et des EEG le rôle majeur de l'hypnose pour augmenter ce sommeil lent et profond. L'intérêt de cet article de 2014 réside dans son protocole. Il ne s'agit pas d'étudier des cas individuels, mais bien de repérer des constantes et d'évacuer aussi la dimension placebo éventuelle que l'on pourrait prêter à la technique hypnotique. Toutes les personnes qui ont suivi le processus de test– qu'elles aient ou non bénéficié de séances d'hypnose adaptées, et de suggestions compatibles avec l'objectif de l'étude –, se sont toutes entendu dire que ce qu'elles allaient écouter serait efficace pour la qualité de leur sommeil. Le résultat global de cette recherche amène le constat suivant : une séance d'hypnose, avec des suggestions adaptées, permet de doubler le temps de sommeil profond. Il faut encore espérer des études plus larges sur ce sujet et sur des personnes souffrant d'insomnies. Inversement, il est établi que la quasi-to- talité des benzodiazépines réduisent la proportion de sommeil lent et profond. L'hypnose va donc non seulement améliorer la quantité de votre sommeil, mais aussi sa qualité.

Expérimenter la séance d'hypnose 1 pour développer le sommeil lent et profond

Tels le Bouddha, saint Thomas, Job, ou Descartes, vous avez encore des doutes? (Je vous laisse choisir la référence qui vous plaît le plus.) Malgré tous ces bénéfices évoqués, vous pensez que le sommeil est fait pour tout le monde sauf vous ? Il vous faut « toucher pour croire ». Vous vous dites que si cela se savait, ça ferait bien longtemps que ce serait vendu en pharmacie… Tous ces doutes sont bien normaux, ils sont même sains. Lorsqu'on est frappé d'un malheur comme l'insomnie, on a l'impression que c'est une condamnation à vie et puis une distance critique, presque scientifique, n'est pas une mauvaise chose. Vous vous posez peut-être (ou peut-être pas) cette question : si l'hypnose est aussi efficace quand on la pratique dans son lit, pourquoi n'est-elle pas enseignée à l'école alors que les somnifères

sont presque encore vendus comme des bonbons et que les complé- ments alimentaires pour le sommeil débordent des rayons parapharmacie en libre-service ? Je n’en sais rien, je n’ai que des théories. Il y avait déjà de premières études sur l’hypnose et le sommeil dans les années 1970. Lorsque j’ai publié, il y a dix ans, des séances d’hypnose pour s’endormir sur YouTube, cela me semblait évident : je l’utilisais avec mes patients, cela marchait presque à chaque fois. Bien plus tard, d’autres se sont engouffrés dans la brèche que j’avais participé à créer, on a vu fleurir des vidéos de méditation, de relaxation, de bruits blancs (des sons apaisants qui couvrent tous les autres bruits) ou encore d’ASMR. Toutes ces méthodes sont efficaces et on les utilisera d’une manière organisée pour vous aider à dormir. Pourquoi la créativité autour du sommeil se limite-t-elle à Internet pour le moment encore ? J’oserai hasarder l’idée que ces méthodes simples ne sont guère des enjeux marketing. Elles ne coûtent rien à réaliser et rapportent encore moins. Vendre des somnifères est bien plus lucratif. Le deuxième problème tient à mon sens au fait qu’on associe l’insomnie uniquement à l’univers médical. Il est bien sûr essentiel d’aller voir un médecin pour avoir un diagnostic et, parfois, le corps est tellement épuisé par les insomnies qu’il a besoin d’un coup de pouce médicamenteux. Je ne suis absolument pas un ennemi des médicaments (somnifères, anxiolytiques, antidépresseurs) : ils sont souvent l’unique recours à défaut d’une aide concrète et personnelle, préférable mais rare, d’un praticien formé à la gestion du sommeil. Souvent on commence par des remèdes de grand-mère (tisane, gélules de plantes) ; puis on tente le Donormyl (antihistaminique utilisé comme somnifère et vendu en pharmacie sans ordonnance); à force d’échouer, on finit par voir le médecin qui donne de bons conseils et des médicaments à utiliser sur un temps court qu’on traîne finalement sur des années. Certains chanceux, après avoir seulement compris grâce aux livres pourquoi ils dorment mal, finissent malgré tout par dégotter sur Internet une vidéo, une technique efficace. Les autres se résignent, espérant sans y croire un changement que le temps offre assez rarement… si ce n’est sous la forme d’une dépression. Triste trajet, n’est-ce pas ? Combien d’années perdues ? Que la fatigue est lourde et donne l’impression de ne vivre que l’ombre de sa vie ! Que tout cela est triste et surtout inutile quand on sait que les solutions existent. Je vous invite à arrêter votre lecture et à

écouter ce deuxième MP3, il s'agit simplement d'une induction hypnotique expliquée dans le détail. Elle va vous permettre de comprendre précisément de quelle manière je vais vous accompagner en transe et elle vous fera constater à quel point votre corps et votre esprit pourront s'apaiser. À vous alors de combler l'espace entre cette expérience et le fait de bien dormir grâce à la transe.

Séance pour s'endormir avec induction hypnotique expliquée

J'espère que vous avez aimé cet accompa- gnement car vous allez le retrouver de séance en séance. Pourquoi retrouverez-vous des mots similaires au début de toutes les hypnoses ? Simplement parce que les mêmes mots, en faisant chambre d'écho ou caisse de résonance, serviront de rappel à la transe, d'ancres en quelque sorte, vous permettant d'entrer de plus en plus rapidement dans cet état, jusqu'au moment où vous y arriverez sans aide car vous maîtriserez l'autohypnose. C'est aussi pour cela que vous retrouverez de séance en séance un décompte de 5 à 1, car bientôt il vous suffira de fixer un point, prendre deux inspirations et compter dans votre tête de 5 à 1 pour entrer tout bêtement, tout simplement, dans ce formi- dable bien-être que procure l'hypnose. En une, deux minutes peut-être. Vous allez également retrouver ces mêmes éléments dans la séance n° 3, que vous allez pouvoir utiliser dès cette semaine et qui est destinée à vous redonner confiance en votre capacité à dormir.

Séance pour s'endormir en ayant confiance en son sommeil

Nous venons, avec la mise en place de l'hypnose, de poser la première brique d'un édifice que vous allez construire semaine après semaine, brique par brique, jusqu'à construire un vrai apprentissage de sommeil. Si, au départ, toute l'aide vous sera apportée pour pouvoir dormir malgré vous, vers la fin du livre nous vous apprendrons à vous en détacher et parvenir à cette évidence trop longtemps oubliée : « Je suis fatigué, je vais me coucher, je ne fais rien de spécial, je me mets à rêvasser, puis le

sommeil me gagne et je me réveille le lendemain ressourcé. »

Voici donc en résumé ce qu'il faut retenir de cette première semaine de travail.

L'essentiel de la semaine 1

Le sommeil est un réflexe naturel. Si je ne me pose pas de questions, je m'endors facilement. Si je commence à trop réfléchir, à me demander si je vais pouvoir m'endormir, si je fais des efforts contre-productifs pour trouver le sommeil, alors celui-ci est perturbé. Le principal problème est de croire que l'on est devenu insomniaque : à partir de ce moment, le stress que cela crée rend durable une situation qui aurait dû n'être que temporaire.

L'hypnose va vous permettre de lancer les premiers pas, les plus faciles, vers un sommeil simple, qui ne demande que de se laisser aller, avant même d'essayer de mettre en place des changements plus profonds. L'apprentissage de l'hypnose, que vous allez faire durant cette semaine, va vous apporter une aide immédiate pour dormir et vous prouver par l'expérience que vous en êtes capable. L'hypnose apaise le corps et l'esprit, permet de lâcher prise, de rêvasser. Le dernier pas vers le sommeil se fera sans même y prêter garde. La répétition de cette technique vous rendra plus calme et vous pourrez même à la fin pratiquer l'autohypnose. Alors, au travail !

Au programme de la semaine 1

> Une séance d'hypnose pour le sommeil au choix, tous les soirs dans le lit avant de dormir et en cas de réveil : MP3 nº 1, nº 2 ou nº 3 (alterner les séances, en faire deux à la suite si besoin).

Auto-évaluation de votre sommeil

Ce petit questionnaire n’est à remplir que le lendemain de chaque nuit, évidemment. Il nous servira par la suite de repère. Vous allez seulement évaluer cette semaine le temps d’endormissement qu’il vous aura fallu : long (plus de 20 min), moyen (10 à 15 min) ou court (moins de 10 min),

	Date	Temps d’endormissement
Jour 1		
Jour 2		
Jour 3		
Jour 4		
Jour 5		
Jour 6		
Jour 7		

Semaine 2

Se relaxer en journée pour dormir en soirée



Comment se fait-il que ceux qui pratiquent le yoga, la sophrologie ou la méditation finissent toujours par améliorer leur sommeil ? (Bien sûr, le résultat n'est pas toujours immédiat, il faut parfois six mois, un an pour que l'embellie se fasse sentir, mais l'évolution est toujours la même : l'endor- missement devient plus rapide, le sommeil plus profond et récupérateur, les réveils et cauchemars de plus en plus rares.

La réponse est simple : la relaxation et la baisse du stress qu'entraînent ces pratiques.

Le terme de relaxation a été galvaudé au fil des années.

« Je vous en prie, posez votre manteau, asseyez-vous dans ce fauteuil, je vous apporte un thé vert et relaxez-vous ! »

« Un bon bain, c'est relaxant. »

« Après le sport, ce que je me sens relaxé ! »

« Rien de tel que des vacances pour se relaxer. »

Au fur et à mesure, la relaxation est devenue synonyme de détente. Et pourtant, c'est tellement plus que ça ! Le résultat qu'on obtient avec la relaxation est non seulement extraordinaire, mais encore mieux : infaillible.

Au cours de la journée, vous accumulez le stress, et ce dernier fonctionne comme une cocotte- minute. Vous êtes

sous pression toute la journée et si la soupape est ouverte trop brutalement, vous vous brûlez le soir et vous ne trouvez pas le sommeil, alors qu'il faudrait évacuer la pression progressi- vement, tout au long de la journée. S'accorder des temps de relaxation dans la journée est un moyen très efficace de travailler sur son bien-être psychologique et physique pour mieux dormir le soir car vous n'arriverez pas avec toutes vos angoisses au moment du coucher.

Vous connaissez forcément des techniques de relaxation : la respiration abdominale certainement, des techniques de détente musculaire peut-être, des exercices de visualisation ou de méditation éventuel- lement. Mais savez-vous ce qu'une pratique intensive de la relaxation apporte ?

Un vrai temps de détente, de soulagement

Ça n'a l'air de rien, mais c'est déjà pas mal. Vous vivez avec votre stress et, même s'il est élevé, il vous semble normal car il est devenu coutumier, familier, ou pire encore, il fait désormais partie de vous et vous l'incluez presque même au nombre de vos traits de personnalité. Vous finissez sans doute par vous dire que l'on ne peut rien y changer. « J'ai un caractère anxieux et c'est comme ça. » Eh bien, la première fois que vous pratiquez la relaxation, cette certitude s'effrite. Vous vous rendez compte que vous pouvez être bien. Simplement bien. Bien sans cause particulière. Bien malgré les difficultés de la vie. Votre corps est détendu et même vos ruminations (les idées négatives qui tournent dans votre tête) se font moins présentes. Vous êtes capable d'être plus serein, – oserai-je utiliser le terme ? – plus heureux, et ce, quels que soient le moment de vie que vous traversez, votre histoire personnelle et la propension au calme que la génétique vous a ou non donnée ! Ce n'est pas rien donc ! Ce que je vous décris ici, vous savez que ce n'est pas faux car vous avez déjà pratiqué l'hypnose. Mais ce que vous observerez par la suite, c'est que l'effet de la relaxation devient de plus en plus durable. Au début, vous vous sentirez paisible peut-être pendant une demi-heure, puis ce sera une heure ou une demi-journée, et finalement au bout de quelque temps de pratique, pendant une journée entière. Tout cela n'est

qu'une question de régularité et d'entraînement. Bref, le calme ça se travaille !

Vous allez devenir littéralement plus zen

Pour faire une grossière caricature et avant que nous abordions ce thème plus en détail dans le prochain chapitre, le stress est géré dans notre corps par le système nerveux autonome. Ce système dispose de deux pédales : un accélérateur à stress qu'on nomme le système sympathique (notez l'ironie du terme) et un frein à stress qu'on nomme le système parasympathique. Les progrès de l'imagerie médicale et des neurosciences d'une manière générale ont permis de comprendre que les gens étaient stressés à cause d'un système parasym- pathique pas assez efficace. Pour faire simple, vous, moi, tout le monde, nous sommes anxieux non parce qu'on se stresse trop, mais parce que l'on n'arrive pas à se calmer suffisamment.

Le stress dans la population française

Quand on est trop stressé, on est à peu près comme tout le monde… Il y a dans la population 33 % d'anxiété sociale, 1/3 de dépendances diverses, 20 % de dépression, 20 % de phobies, 15 % de crises d'angoisse. Une enquête Ipsos de 2013[1] montrait même que dans la tranche d'âge des 18-35 ans, composée d'étu- diants et de jeunes actifs, 54 % se considéraient confrontés à un niveau de stress élevé. Pas de raison de se sentir seul quand on est stressé : le mal du siècle ce n'est pas le dos, c'est le stress… qui peut entraîner justement des maux de dos !

Cela revient à dire que nous possédons la clé de notre état parce que l'on a pu vérifier que la pratique de la relaxation renforce le système parasympa- thique d'une manière définitive. Plus vous faites de la relaxation et plus vous devenez calme. « Mais moi j'ai déjà fait de la relaxation et ça n'a rien changé », vous dites-vous peut-être. Je vous répondrai ceci : l'efficacité de la relaxation est une question de performance de l'outil utilisé (s'il vous détend mollement, il sera moins efficace), de maîtrise de

cet outil (savez-vous bien comment procéder ?), de régularité (si vous faites de la relaxation un jour sur deux, ce sera un jour bien, un jour mal, des montagnes russes qui vous demanderont beaucoup plus de temps pour devenir calme). Si vous pratiquez une fois par semaine, attendez un an avant d'avoir un succès honorable. Si vous ne le faites que pour tenter d'éteindre l'incendie quand vous vous sentez vraiment mal, il faudra attendre encore davantage. Je vais donc vous harceler à grand renfort de relaxation pour que vos progrès soient rapides et plus vous serez calme dans votre corps, de moins en moins tendu par cette sorte de vigilance que crée le stress, plus vous dormirez facilement. On fait d'une pierre deux coups, vous apprenez à être calme et votre sommeil s'améliorera en plus !

Vous allez vous défaire de mauvaises habitudes

Quand on est relaxé et qu'on affronte un stress, on s'y habitue forcément. Ce mécanisme, largement étudié par les comportementalistes, s'appelle l'habi- tuation. Imaginons que la dernière heure avant de vous coucher soit devenue très stressante. Vous repoussez sans cesse le moment de dormir, vous sentez une inquiétude monter dans le ventre, vous vous sentez même oppressé et même en suivant un rituel précis – regarder la télé, lire, vous faire une tisane – vous sentez l'angoisse qui se développe. « Vais-je dormir ? » Si avant cette heure-là, vous pratiquez la relaxation, cette anticipation de l'insomnie va devenir inéluctablement de moins en moins stressante, jusqu'à ne plus l'être du tout. C'est ce que j'aime dans la relaxation, ça marche à tous les coups ! Comme je ne vous rencontre pas en face-à-face dans mon cabinet, je ne connais pas en détail les difficultés qui jalonnent votre vie et tous les stress, grands ou petits, qui la ponctuent, mais si je vous demande de pratiquer plusieurs fois par jour la relaxation, même sur des temps courts, je peux être certain que votre stress va diminuer chaque jour davantage. Je vais vous bombarder de calme !

Premier outil : l'hypnose de relaxation

Je n'ai pas besoin de vous expliquer à quel point l'hypnose détend. Vous l'avez déjà expérimenté. Le corps se calme, l'esprit s'apaise et vous avez déjà pu en voir l'effet la nuit. Une séance d'hypnose, quel que soit son thème, apporte une forte détente, le plus souvent très durable. Afin que cela soit pratique pour vous, je mets à votre disposition deux séances courtes de vingt minutes chacune.

La première séance sera à pratiquer le matin idéalement (du moment que ce n'est pas prélevé sur votre sommeil). C'est un moment stratégique qui va vous permettre de commencer la journée du bon pied, sur une dynamique de calme. Ce sera bénéfique pour toute votre journée afin d'affronter sereinement les diverses causes de stress auxquelles vous serez confronté. Vous pouvez aussi choisir de faire cette séance pendant votre pause déjeuner. C'est un peu moins bien mais ce ne sera pas si mal.

Nous sommes nombreux à emporter chez nous le soir notre vie professionnelle. Si c'est votre cas, la deuxième séance courte sera un sas de décom- pression à placer avant votre soirée, juste au retour de votre travail ou de vos études. Vingt minutes de perdues certes, mais fort bien investies car elles vous permettront de vraiment profiter de votre vie personnelle et participeront activement à cet arsenal thérapeutique qui vous rendra calme.

Avant d'entamer la suite de votre lecture, il serait bon d'en éprouver l'efficacité, ne trouvez-vous pas ? Je vous propose de lancer une des séances. Notez votre stress avant et après. Ressentez les différences dans le corps : respiration plus lente, détente musculaire…

4

Hypnose fini le stress en journée

5 Hypnose fini le stress après le travail

Deuxième outil : le training autogène de Schultz

Quel nom mystérieux, n'est-ce pas ? Cette méthode a été inventée en 1932 par le D[r] Johannes Heinrich Schultz comme une alternative à la psycha- nalyse qu'il trouvait trop longue et pour éviter la dépendance du patient envers son thérapeute. Nous tairons l'histoire de Schultz car, si sa

méthode a été efficace, il mit d'une manière effroyable ses compétences au service des thèses nazies. Dans sa version originelle, le training autogène de Schultz ressemble à un entraînement à l'autohypnose, mais c'est un programme très riche et fort bien fait que l'on pourrait comparer à certaines techniques de méditation, de visualisation, de respiration. Le principe est simple et se décompose en cinq semaines de travail. Chaque semaine se centre sur un ressenti différent du corps. La première semaine, c'est la pesanteur des différentes parties de notre anatomie. Puis la deuxième c'est la chaleur, la troisième les organes, ensuite vient le cœur et enfin la respiration. Chaque semaine, on « joue » avec le ressenti pour, par exemple, généraliser la sensation de chaleur ou de lourdeur dans le corps. Au bout d'un moment, cet exercice permet presque automatiquement d'entrer en transe. C'est pour cela qu'il a été aussi souvent comparé à l'autohypnose. Si cette méthode est cohérente et apporte d'indéniables résultats, nous allons l'épurer pour la rendre plus facile à mettre en place et qu'elle vous apporte des résultats plus rapidement.

Voici donc ce que vous aurez à faire : chaque jour, vous vous concentrerez sur différentes sensations du corps. Vous vous concentrerez sur la sensation de lourdeur des pieds, puis vous remonterez sur la pesanteur des mollets, puis des cuisses, vous enchaînerez avec les bras, la tête et le torse. Une fois cela fait, vous laisserez une sensation de lourdeur se développer dans tout le corps. Vous vous concentrerez alors de la même façon sur la chaleur ou la fraîcheur des différentes parties du corps et vous la laisserez se propager. Vous enchaî- nerez avec d'autres sensations, comme le contact des vêtements, la tension musculaire et même la respiration. En dix minutes, vous atteindrez un état de détente profond.

Si vous n'avez pas tout suivi ou si je n'ai pas été très clair, ce n'est pas bien grave. Il vous suffira de regarder cette vidéo d'explication (vidéo nº 1) et de vous laisser porter par ma voix dans le MP3 nº 6 de dix minutes qui vous accompagnera pas à pas. Une fois encore, notez à chaque fois votre stress de 0 à 100, avant et après l'exercice ; c'est motivant de voir les résultats et les progrès !



Pour vous accompagner lors de la première utilisation

Training autogène

	Mon résultat (niveau de stress de 0 à 100)
Avant le training	
Après le training	

Troisième outil : la méthode Jacobson

Certainement ma méthode de relaxation préférée ! Lorsque vous êtes stressé parce que vous ne dormez pas ou pour une autre raison, vos muscles se tendent. Comment faire pour les détendre ? Comment retrouver son calme ? Rien de plus simple : vous contractez volontairement tout le corps, tous les muscles, le plus fort et le plus longtemps possible. Les muscles se fatiguent rapidement et à cause de cela s'assouplissent mécani- quement. On recommence trois, quatre, cinq fois si besoin, jusqu'à être satisfait du résultat. C'est tout simple ! La méthode Jacobson ne connaît jamais d'échec : si l'on n'est pas satisfait du résultat, il suffit de la recommencer et puis, une fois que les muscles sont détendus, le corps met longtemps à se tendre à nouveau. C'est une technique à l'efficacité très durable. Des contre-indications? Aucune, sauf si l'on est sujet à des crampes ou si certaines parties du corps sont fragilisées. Dans ce cas, soit on évite les endroits concernés, soit on contracte moins longtemps les muscles mais sur un temps plus long ou un nombre de fois plus important.

Afin d'avoir un maximum de résultats, je vous recommande d'utiliser la technique où l'on contracte tous les muscles ensemble seulement en cas d'urgence et de grand stress et de pratiquer de préférence cette version de la méthode (la version d'origine du Dr Jacobson est un peu trop longue…). Elle vous invite à travailler sur toutes les parties du corps une à une en progressant des pieds vers la tête. À la différence d'un scan corporel comme celui que propose la méditation pleine conscience, il ne s'agit pas

que d'être à l'écoute de ses sensa- tions corporelles : il faut à chaque étape contracter le muscle concerné, puis le détendre pour éprouver et cultiver une sensation de relâchement.

Voici le mode d'emploi :

1. Vous vous concentrez sur les sensations des pieds : chaleur, fraîcheur, lourdeur, légèreté, tension musculaire, un peu comme dans le training autogène… Cela permet de savoir si on est stressé, de ressentir mieux l'évolution physique vers la détente et de se concentrer sur les sensations autres que le stress, sur l'instant présent.

2. Puis vous contractez au maximum les muscles de cette zone (des orteils, de la voûte plantaire). Plus l'intensité sera forte, plus les pieds se détendront.

3. Enfin vous focalisez votre attention sur le mouvement de détente : au fur et à mesure, vous vous détendrez de mieux en mieux et arriverez presque d'une manière automatique à vous détendre sans passer par la concentration.

4. Vous reproduisez les mêmes étapes avec :

   - les mollets ;
   - les cuisses ;
   - les bras et les mains ;
   - le cou ;
   - les épaules (étape très importante, c'est là où tout le stress s'accumule) ;
   - le visage (vous allez faire une belle grimace en serrant lèvres, arcades sourcilières, joues…);
   - enfin le torse !

5. Après ce balayage progressif des diffé- rents éléments du corps, vous contractez à nouveau cette fois l'ensemble des muscles du corps trois fois et

détendez dans un vrai relâchement sonore. Vous serez tout fatigué, tout mou, tout zen.

Dix minutes suffisent à faire cet exercice. Un MP3 (nº 7) va vous guider si vous avez besoin de vous sentir accompagné mais il n'est pas nécessaire à la réalisation de l'exercice et vous pourrez de toute façon rapidement l'exécuter sans support. Évaluez bien sûr à chaque fois son efficacité en notant votre stress de 0 à 100.

Pour la petite histoire, le Dr Jacobson est un médecin américain, tout à fait recommandable (le contraire de Schultz !), qui publia sa méthode dans son livre phare *You must relax* (pas besoin de traduire). Il mit en évidence le lien entre les maladies psychosomatiques et le tonus muscu- laire : plus on est stressé, plus les muscles se tendent, mais plus on détend les muscles, plus on se déstresse ! On lui doit l'ancêtre de l'élec- tromyogramme qui mesure le tonus musculaire et qui est utilisé notamment dans une méthode de relaxation plus moderne, le biofeedback, don't nous aurons l'occasion de parler plus amplement, car c'est une technique très intéressante !

Accompagnement méthode Jacobson

	Mon résultat (niveau de stress de 0 à 100)
Avant la méthode Jacobson…	
Après la méthode Jacobson…	

L'essentiel de la semaine 2

* Le stress est une boucle. Le corps se sent mal, alors on pense trop et le corps se stresse encore davantage. Le stress crée une tension, une vigilance qu'il faut faire disparaître pour pouvoir bien dormir.

* Un entraînement intense de relaxation permet d'apprendre à être calme en renforçant le frein à stress (système parasympathique) et en permettant de s'habituer, de se désensibiliser aux sources de tension qui émaillent vos journées.

* Plus la relaxation est efficace, régulière et fréquente, plus le calme s'installe rapidement. Une fois installé, il n'y a fort heureusement pas de retour en arrière.

Au programme chaque jour

- Au réveil : hypnose de relaxation en journée (nº 4) ou training autogène (nº 6).

- Sur la pause déjeuner : méthode Jacobson (nº 7) ou hypnose de relaxation (nº 4) ou training autogène (nº 6).

- Vers 15 heures : méthode Jacobson (nº 7).

- Si besoin **au retour du travail** (dans les transports ou chez vous) : hypnose de coupure après le travail (nº 5).

- Tous les soirs : hypnose de sommeil dans le lit et en cas de réveil dans la nuit (MP3 nºs 1, 2 ou 3 au choix).

Bref, relaxez-vous bien en journée pour bien dormir en soirée !

Mais où et comment pratiquer ces exercices?

> C'est biensûrpas mald'essayerdenepas être dérangé, mais ce n'est pas toujours possible. Alors, s'il le faut, isolez-vous dans une salle de réunion, un bureau non utilisé ou même les toilettes. Avec un peu d'entraî- nement, ces techniques peuvent être utilisées même dans les transports en commun. Soyez réguliers, tant pis si l'exécution des exercices n'est pas parfaite ! La régularité est la clé !

Autoévaluation de la semaine 2

	Date	Temps d'endormissement	Niveau de calme en journée
Jour 1			
Jour 2			
Jour 3			
Jour 4			
Jour 5			
Jour 6			
Jour 7			

Quel exercice a le mieux fonctionné cette semaine pour vous ?

Quel(s) jour(s) avez-vous eu la sensation de bien dormir ?

---

1. Ipsos, « Enquête sur l'état de santé des 18-35 ans. Comment les jeunes basculent-ils dans l'obésité et le surpoids ? », 13 octobre 2016.

Semaine 3

Travailler sur ses rythmes de vie



Vous connaissez assurément cette sensation. Depuis une demi-heure, vous cherchez le sommeil. Plein d'espoir au début, la fatigue aidant, vous avez cru que vous pourriez vous endormir. Vous avez essayé de trouver la position la plus confortable et vous avez attendu que vienne le repos de la nuit. Mais, comme il tardait, vous avez contorsionné votre corps pour trouver la posture idéale. Au début, vous vous retourniez avec une certaine lenteur. L'indolence est ce qui sied le mieux au sommeil. Puis les mouvements sont devenus rageurs. Il faut qu'il vienne, ce satané sommeil ! La colère s'installe. Puis l'inquiétude, lorsque, malgré la promesse que vous vous étiez faite de ne pas céder à la tentation, vous avez regardé l'heure sur le réveil ou sur le portable. Vous savez que si vous commencez à regarder l'horloge, vous êtes fichu. Passée l'inquiétude de ne pas s'endormir rapidement, une fois les calculs achevés – si je m'endors maintenant, je n'aurai dormi que six heures, cinq heures, quatre heures… –, c'est un véritable désespoir qui s'ins- talle. Il y a d'abord cette horloge qui vous nargue, qui n'indique plus l'heure, mais égrène le manque de sommeil et la durée de l'insomnie. Vous essayez de ne pas penser à toutes ces idées :

« Je n'arriverai jamais à m'assoupir. »

« Je vais être crevé demain. »

« Ça fait une semaine que je n’ai pas eu une nuit correcte… »

« Comment vais-je pouvoir tenir toute la journée pour travailler ou étudier, arriver à sortir le soir ou être présent à ma vie de couple, de famille ? »

Plus vous essayez de ne pas y penser, plus vous y pensez. Vous vous sentez impuissant. Vous devriez rester immobile dans les sables mouvants de vos pensées, mais lorsqu’on se noie, comment ne pas gesticuler pour tenter de s’en sortir ? Pourtant plus on lutte, plus on se noie.

« Je devrais peut-être me lever, prendre un lait chaud, tenter une camomille ou un somnifère, mais alors je serai encore plus fatigué demain. »

« Et si je tentais de respirer plus lentement ou de compter les moutons… Mais c’est trop fatigant et ça ne marche pas pour moi. »

Puis vient le temps de la solitude injuste et absolue. Lorsque la nuit obscurcit tout, que regarder à part ce qui se passe en soi-même ? C’est le temps des bilans de la journée, des bilans de vie, des inquiétudes diffuses ou très concrètes face à l’avenir. C’est le temps de la remise en cause, du manque de confiance en soi. Vous savez que ce n’est pas votre faute, mais cela ne vous empêche pas de vous sentir nul, faible… Pas besoin d’être philosophe comme Pascal pour savoir que lorsque le corps et l’esprit ne s’abreuvent plus de divertis- sements jusqu’à l’ivresse, c’est une angoisse tout existentielle qui s’installe. Vous vous mettez à vous poser des questions que vous ne vous poseriez habituellement pas de jour :

« Suis-je heureux ? »

« Qu’ai-je fait pour mériter cela ? »

« Suis-je fait pour ce monde ? »

Par définition, à une question existentielle, on ne peut trouver de réponse. Seulement encore plus de désespoir. Et le temps passe, implacable. Et l’horloge qui vous regarde. Et cette impression de lutter contre soi-même. Il y a bien eu des moments où vous avez dû dormir. Sinon pourquoi est-on passé de 1 h 27 à 2 h 15 ? Mais ce n’est pas une vie. La couette est trop chaude. Le pied devrait sortir de la couette. Finalement non, il a trop froid, il faut le rentrer. Je vais dormir sur le dos. Et puis non, je vais dormir sur le côté gauche, et puis non le côté droit, mais ça ne marche pas, j’essaie sur le ventre. Je ne dors jamais sur le ventre. Tentons le dos. Oui, le dos c’est mieux, mais je ne dors pas. Et cette petite douleur qui devient insupportable. Vous

voudriez dormir, tout fuir. La fatigue, l'inquiétude, l'inconfort, la tristesse, la colère.

Et finalement, presque bizarrement, l'esprit se fatigue, le corps aussi, on arrête de lutter pour s'endormir.

Et on dort. Pas suffisamment bien sûr, mais on dort. C'est déjà ça.

Et lorsque le réveil vous hèle de vous réveiller, il semble vous arracher au sommeil. Là, enfin, vous vous sentiriez capable de dormir deux, cinq, huit heures de plus ! Ironiquement, la journée commence par un bâillement. Vous vous traînez jusqu'à la douche, vous espérez qu'un café ou un thé vous donnera l'énergie qu'il n'y a pas en vous. Vous allez affronter la journée comme un bagnard, le pied enchaîné à son boulet. Mais déjà, presque dès le réveil, cette peur diffuse : dormirez-vous ce soir ?

Logiquement, au moment où vous lisez ces lignes, votre sommeil a déjà commencé à changer. Vous êtes déjà plus calme. Au minimum, vous vous endormez plus vite, le sommeil est un peu plus profond et, malgré peut-être un pessimisme bien naturel, vous commencez à sentir que des progrès sont possibles. Oh, bien sûr, je ne vous demande pas de me faire une confiance aveugle, ce sera à moi et aux progrès que vous ferez de semaine en semaine de vous prouver que vous allez réussir à bien dormir. Et rien ne sera possible sans votre application à bien travailler tous les jours sur nos exercices.

Pourquoi ai-je pris soin de vous décrire d'un point de vue introspectif le mécanisme de l'insomnie ? Deux petites raisons :

- Je ne veux pas que vous vous sentiez seul au monde. Ce que vous vivez, une personne sur deux le vit.
- En lisant ce texte, vous aurez compris les facteurs psychologiques essentiels qui nuisent à votre sommeil. Et vous saurez ainsi le travail que nous allons accomplir. Tout ce que vous allez devoir apprendre pour enfin retrouver la spontanéité du sommeil. Il y a du travail. Beaucoup de travail. Mais nous n'allons rien oublier. Tout traiter. Simplement, soyez patients, nous avons encore six semaines. Vous avancez étape après étape. Chaque semaine

apportera son lot de réussite jusqu’à ce que nous ayons reconstruit vos nuits.

Et une troisième grande raison. Comme vous souffrez d’insomnie, tout votre esprit est focalisé sur le sommeil. « Si je dormais bien, tout irait mieux dans ma vie. » C’est un piège. Il ne faut pas nous pencher uniquement sur vos nuits. Vos jours créent vos nuits. La tension accumulée lors de votre journée de travail, d’études, au foyer, c’est tout ce stress qui va créer une vigilance qui vous empêchera de dormir.

Au fond à quoi sert le stress ? Je ne vais pas vous embêter avec des histoires de cerveau reptilien, ou de théorie du *fight or flight*. Imaginons que vous êtes dans un train, un homme s’approche de vous d’une manière très agressive. À ce moment-là, le système sympathique dans votre corps va augmenter le niveau de stress. Les muscles vont se tendre, la respiration s’accélérer. À quoi cela sert-il concrètement ?

- Vous permettre d’être vigilant, les sens aux aguets pour reconnaître et détecter rapidement un danger.
- Préparer votre corps afin qu’il ait l’énergie suffisante de fuir. Là, ça semble une bonne idée.
- Ou lui donner la force de se battre. Moins bonne idée, mais bon, quand on n’a pas le choix…

Une fois que le danger est parti (on passera sous silence de quelle manière c’est arrivé), le système parasympathique freine le stress et vous retrouvez votre calme.

Le stress est donc, en soi, utile. Sauf quand il s’accumule au cours de la journée ou quand il est déréglé. Imaginons une journée-type. Vous avez mal dormi la veille et vous vous réveillez déjà un peu tendu et démoralisé. Comme vous avez réglé votre réveil, afin de vous lever le plus tard possible, et que vous l’avez fait taire une ou deux fois, vous avez déjà dix à vingt minutes de retard sur votre programme de la journée. À partir de là, plus le temps de rêver, tout doit s’enchaîner au pas de course : douche, vêtements, petit déjeuner, clefs à retrouver, etc. Tout est

expédié. Il ne faut pas être en retard pour prendre les transports en commun ou la voiture. Vous arrivez à la minute près au travail ou à l'école. Pas le temps de traîner, discuter avec les copains ou les collègues. Tout de suite, les objectifs de travail ou les études s'imposent. Pas de vraies pauses pour souffler le matin. Le déjeuner : généralement au même rythme lance-pierres. Puis vous vous lancez à fond dans le travail de l'après-midi. Là encore, peu ou pas de pause. Vous sentez la fatigue, le stress, un fond de tension et de lassitude s'accumuler en vous. Lorsque la journée beaucoup trop longue se termine, il faut ne pas perdre de temps, sinon il n'y aura pas de soirée. Vous vous pressez dans les transports. Vous expédiez un dîner sans prendre le temps de cuisiner et, une fois les corvées du soir accomplies, hop, une série. Et alors que vous n'avez pas soufflé – et j'emploie ce mot dans un sens littéral : vous n'avez pas eu le temps de vous concentrer ne serait-ce que deux secondes sur vous-même en ayant par exemple conscience de votre respiration –, ça y est, il est temps de penser au coucher pour renouveler la même séquence le lendemain. Le problème, c'est que vous n'avez pas eu le temps de laisser la pression sortir et cette tension, accumulée et accrue par le manque de sommeil, ne part pas comme ça. Et puis, il y a cette impression d'avoir vécu une vie de bétail, brinquebalé dans les transports, soûlé de travail dans des *open spaces* qui ressemblent à des *feed lot* façon Ferme des 1 000 vaches. Pas aisé de donner du sens à tout cela. Quand avez-vous eu le temps de rêvasser, de contempler, d'être satisfait du travail accompli? Plus prosaï- quement, à quel moment avez-vous eu votre dose de *fun* ? Alors vous traînassez pour aller vous coucher. Un peu plus de Netflix, un dernier petit coup d'œil pour la dixième fois sur Facebook. Mais ce n'est pas du vrai *fun*… On ne peut pas s'endormir du sommeil du juste dans ces conditions-là. Même le week-end : on se retrouve à faire finalement ce que l'on n'a pas eu le temps de faire pendant la semaine chez soi, courses, ménage, bricolage… On sort un peu si on a l'énergie, parce que l'on a besoin de se dire que l'on a une vie, mais on ne se repose guère. Et le lundi tout recommence. Je ne parle pas de ceux qui, habitant les grandes villes, perdent trois heures dans les transports, ne voient un arbre que le week-end et sont coupés des saisons, baignés dans un bruit permanent. Vous l'aurez compris, je n'envie pas les Parisiens !

Je ne sais pas si vous vous reconnaissez dans ce portrait. Ce que je souhaiterais, c'est que vous discerniez dans celui-ci le fil de tension qui vous empêchera de dormir. Pourquoi dort-on souvent mieux en vacances et encore mieux loin de chez soi ? Je crois que vous avez l'explication !

Il est crucial de réformer vos journées. Pour cela, je vous invite à mettre en place un programme simple et à le suivre aussi scrupuleusement que les exercices. Il ne vous demandera aucun effort, juste un peu de volonté pour l'initier et un peu de rigueur pour vous y tenir. Une fois le cap psycholo- gique dépassé, vous vous rendrez compte que vous vous sentez mieux et que vous travaillez toujours aussi bien. Une révolution douce en somme !

Je fais des pauses toutes les heures et demie

Au début, programmez des alarmes sur votre smartphone. Cinq ou dix minutes de pause. Cela correspond aux cycles ultradiens : toutes les heures et demie nous devenons distraits. C'est inscrit dans notre horloge biologique. Les contrôleurs du ciel sont remplacés toutes les heures et demie. Sinon, oups, un avion ou deux échappent à leur attention ! Si, contrairement à eux, nous ne prenons pas de pause à ce moment-là, le stress augmente, la concen- tration diminue et la fatigue augmente. Prendre des pauses toutes les heures et demie, c'est l'assurance de travailler moins pour travailler mieux. C'est un investissement dont vous sentirez les bienfaits dès le premier jour et qui augmentera même votre productivité au travail. Les pauses, c'est sacré.

Je prends une pause d'au moins une heure pour le déjeuner

Aux alentours de midi, il y a une baisse de l'activité métabolique. Vous, moi, tout le monde a besoin de se reposer. Si nous ne le faisons pas, nous en payons forcément le prix par une baisse d'efficacité et une torpeur dont il est difficile de s'extirper, alors que, si nous le faisons, les bénéfices sont considérables pour tout le reste de la journée. Au minimum, une heure de pause donc. Si

possible, relaxez-vous ! Pour ce faire, je vous propose une courte séance d'hypnose de quinze minutes pour se détendre (MP3 nº 8). Si vous n'avez le temps d'en faire que huit à dix minutes, ce n'est pas grave, l'important est d'avoir même un moment bref pour se ressourcer, se recentrer.

Encore mieux, faites une *quick nap*, une sieste courte en bon français. Tout le monde n'a pas la chance d'être né au bord de la Méditerranée, donc pour ceux qui n'ont pas été élevés au biberon de la sieste, je vous propose une autre séance (nº 9) pour apprendre à dormir sur un temps court. Le bénéfice de la sieste, si elle n'est pas trop longue : une excellente récupération pouvant pallier en partie des insomnies et qui ne dérègle pas vos rythmes de sommeil.

Hypnose de détente-express

Hypnose pour une sieste réparatrice

Je me fixe une heure de fin de travail obligatoire

Tant pis si elle ne respecte pas les 35 heures. Et je sais bien que pour les cadres, ce ne sera pas possible. Le but est de vous fixer un objectif raisonnable, tenable pour que vous puissiez arrêter tous les jours votre travail en vous disant : « J'ai bien bossé. Je continuerai demain et je n'ai pas à culpabiliser. » Quand les heures de sortie sont flottantes, on part souvent avec de la culpabilité à l'idée qu'on aurait pu faire davantage et souvent également avec l'impression encore plus forte d'être enchaîné à son travail.

Je spécialise mes temps de travail

Personne n'est multitâche. Les femmes pas plus que les hommes – malgré une légende très oppor- tuniste et certainement machiste qui inviterait à croire que les femmes pourraient « multitasker » avec facilité – ne peuvent, sans risque pour leur bien-être psychologique, avoir cinq ou six choses à faire à la fois. Un enfant d'une main, l'agenda dans l'autre, le téléphone à l'oreille et

l'aspirateur coincé entre deux orteils. Mais cette réalité épuisante, encore aujourd'hui malheureusement surtout déléguée aux femmes, ne doit pas faire oublier non plus que cette surcharge d'objectifs est permanente aussi dans le cadre du travail.

Si vous le voulez bien, prenez le temps d'ima- giner le monde du travail il y a soixante ans : pas de courriels, pas de portable, pas d'ordinateur… Lorsqu'un cadre travaille, il ne fait qu'une chose à la fois, il a son bureau personnel et sa secrétaire fait le filtre face au monde extérieur. Pas de coup de fil intempestif, pas de travail sur des équipements numériques. Je suis finalement de nouveau en train de vous dire que « c'était mieux avant », il est vrai, mais imaginez un peu la sérénité avec laquelle on pouvait exercer son activité professionnelle. Compa- rez-la avec le vécu de votre travail actuel : un *open space* avec les bruits et l'agitation intempestive qui ne cessent de vous distraire, des coups de fils sur la ligne fixe, sur le smartphone, des webconférences, des réunions, et toujours un bureau chargé de documents qui s'entassent, en tâche de fond, comme un rappel culpabilisateur. On répond à un client, puis on gère une urgence, puis on tente de finaliser un vieux dossier, mais déjà on est interrompu par un collègue qui a besoin d'une information urgente. Et encore un coup de fil. Et encore un mail. On brasse de l'air. On s'éparpille. On stresse. Le cerveau en confettis ne sait plus où donner de la tête. Comme si on n'avait pas suffisamment de travail, on en vient à rêver de ces moments, tard le soir, où on va vraiment pouvoir avancer. Vous me direz :

« Le soir et le matin, c'est peinard, il n'y a personne pour me déranger. Et puis c'est pratique, je peux emmener mon portable à la maison pour travailler, en télétravail ou le week-end et le soir, c'est là que je peux vraiment bosser. »

« Oh vous savez, le droit à la déconnexion et les 35 heures, c'est pas vraiment ça dans mon secteur. J'aimerais juste pouvoir arrêter de travailler pendant les vacances, mais je sais ce qui se passe si je ne le fais pas. Je suis obligé de cravacher avant de partir et, après, c'est charrette non-stop pendant deux semaines une fois revenu. »

« Ce qui est pratique maintenant, c'est que je gagne du temps dans les transports ; je continue à travailler sur ma tablette et mon smartphone. »

« Le soir, j'ai du mal à décrocher et je pense au travail, à ce qui me reste à faire… »

STOP !

Personne ne peut être calme et productif dans ces conditions-là. Faites-vous une faveur et spécia- lisez votre temps : rien de plus simple et vous ne vous ferez même pas mal voir de votre patron et de vos collègues. Je vous demanderai de mettre en place à partir de cette semaine ces trois consignes. Je vous dis gentiment « consignes », mais vous allez voir que je ne les ai pas appelées ainsi, parce qu'elles sont tout simplement obligatoires pour votre équilibre de vie.



1er commandement

Je ne consacrerai que deux heures par jour aux mails, téléphone et webconférences. Ce peut être une heure le matin, une heure l'après-midi de disponibilité. Quelle que soit la demande, elle peut souffrir une demi-journée de temps de réponse. Jamais de réponses aux sollicitations professionnelles au-delà et évidemment jamais hors des horaires sur votre lieu de travail. N'oubliez pas l'excuse toujours imparable : « Je suis désolé, je n'avais plus de batterie. »

2e commandement

Sur chacune des plages horaires, entre les pauses, je ne fais qu'un seul type d'activité. Il faut que vous consacriez dès cette semaine un temps rapide de réflexion pour voir comment organiser cela précisément pour votre activité.

3e commandement

Si votre métier ne permet vraiment, mais vraiment pas cela (et il est important que vous soyez honnête avec vous-même sur ce point), essayez de vous rapprocher le plus possible de ce type d'organisation. *Chi va piano, va sano.* Et *chi va sano va lontano*. Et *chi va lontano*, va ensuite au dodo! Bref, vous l'aurez compris, hâtez-vous lentement et ne faites qu'une chose à la fois. C'est le secret pour être productif et calme et donc bien dormir le soir !

Vous me direz que ça fait beaucoup d'informa- tions, vous avez raison ! Donc voici en résumé une proposition

d'organisation type que j'aimerais vous voir adopter en parallèle des exercices :

MON RYTHME EN JOURNÉE

09 h 00-10 h 30 : Je travaille sur un type d'activité et un seul !
10 h 30-10 h 35 : Vraie pause, je sors de mon espace de travail, je me dégourdis les jambes et la tête.
10 h 35-11 h 30 : Coups de fil et mails
11 h 30-13 h 00 : Deuxième type d'activité.
13 h 00-14 h 00 : Je prends mon temps pour manger et je m'accorde un temps de repos, de sieste ou de relaxation.
14 h 00-15 h 30 : Troisième type d'activité.
15 h 30-15 h 35 : Vraie pause.
15 h 35-17 h 00 : Quatrième et dernier type d'activité si je suis aux 35 heures.
Si ce n'est pas le cas : encore une pause et une cinquième activité.

Les rythmes en soirée

Je vous imagine déjà me dire : « Ah non, mais vous n'allez pas me dire ce que je dois faire en soirée !?! »

Mais si, mais si !

Le but de cette partie du livre sera de préserver et de développer ce qu'il y a d'agréable dans vos soirées et de le rendre compatible avec un bon sommeil. On va voir toutes les erreurs à éviter (il y en a plein et votre serviteur les a toutes pratiquées !) et quelle organisation simple et non contraignante mettre en place.

No sport !

Telle était la devise de Winston Churchill, dont le réjouissant embonpoint témoigne du fait qu'il pratiquait, sans hypocrisie, l'absence de sport qu'il prêchait. Quand je vous dis *no sport*, c'est plutôt : pas de sport en soirée. En effet, si le sport est excellent pour la santé en journée (rien que deux fois un quart d'heure de marche active par jour a le même effet qu'un antidépresseur léger), son intérêt est tout à fait discutable en soirée. Les modifications physiologiques qu'il entraîne et le fond d'excitation qu'il crée rendent souvent impossible, même de longues heures

après, le sommeil. Donc le sport, c'est en journée le week-end, à la pause déjeuner en semaine ou le matin pour les plus courageux. C'est un point hélas non négociable et indépassable. De la même façon, on évitera les activités trop excitantes le soir (cours de théâtre, danse, écriture…). Là, c'est vous qui vous y connaissez mieux que moi et vous savez s'il y a des activités qui retardent votre coucher. Si vous les conservez (eh oui, la vie n'a pas à être terne et ce n'est pas parce qu'un conseil est bon qu'on a envie de le suivre !), essayez d'assumer le décalage horaire. Prévoyez ainsi de vous coucher deux heures plus tard. N'allez pas dans votre lit avant, vous vous sentiriez en situation d'échec. Essayez également de faire des choses calmes dans la foulée, un bain pourquoi pas, mais à distance du coucher – on verra pourquoi –, une des séances d'hypnose du livre, un dîner léger et facile à préparer, lire un livre… Cela vous aidera à ralentir suffisamment pour être disponible au sommeil. Le seul sport permis est celui qui se pratique en chambre qui, lui, stimule le sommeil. Mais ça vous le saviez déjà, donc je ne l'aborde pas.

Fiat lux ! Ou pas…

Les études scientifiques le soulignent de plus en plus : la lumière est pour le sommeil un facteur primordial. La mélatonine, que nous sécrétons tous, sert à prévenir notre corps que nous avons besoin de dormir. Si sa sécrétion est diminuée pour une raison ou une autre (l'âge, les décalages horaires, les horaires de travail variables, le travail de nuit, la lumière des smartphones…), il devient très difficile de dormir. Nous allons voir quelles seraient les règles à respecter idéalement, puis nous les adapterons à une version plus réaliste de la vie d'un homme ou d'une femme du xxie siècle, car je crois davantage aux solutions pragmatiques, dont je sais en toute confiance que vous les mettrez en place, qu'aux vœux pieux qui vous mettraient dans une situation impossible à atteindre et donc contre-productive.

Avec les poules tu te lèveras !

Idéalement, il faudrait se lever avec le soleil. En effet, une exposition progressive à la lumière permet de sortir tout en douceur du sommeil, on passe donc sans violence d'une phase de sommeil profond à une phase de sommeil léger, puis au réveil. Quel intérêt ?

- On se réveille avec plus d’énergie et joyeux. Bref, fini les matins à se lever du pied gauche !

- Le deuxième avantage est encore plus important. Toute la lumière à laquelle on est exposé le matin inhibe la sécrétion de la mélatonine, qui, par contrecoup, sera sécrétée plus tôt et en plus grande quantité le soir. Plus on s’expose à la lumière le matin, plus on aura envie de dormir le soir tôt.

Si comme moi vous ne disposez pas d’un coq et d’une basse-cour dans la ferme d’à côté ou si vous disposez de rideaux occultants, de volets étanches à la lumière, parfaits pour vous procurer l’obscurité nécessaire pour la nuit, mais du plus mauvais effet pour vos réveils, ou si vous refusez tout bonnement que le soleil vous dicte vos heures de sommeil, voici ce que vous pouvez faire :

- Acheter un réveil à simulateur d’aube. On en trouve maintenant à moins de 30 euros. Les plus geeks pourront utiliser à la place une lumière connectée. Voici le principe : quelques dizaines de minutes avant l’heure que vous avez programmée, le réveil commence à s’illu- miner, d’abord très faiblement, puis de plus en plus fort. À la fin, au cas où, une alarme se déclenche (testez les chants d’oiseaux, c’est tellement mieux que les sonneries et ça évite de commencer la journée avec des pulsions meurtrières). Et voici le résultat concret : vous vous réveillerez peut-être dix minutes plus tôt, mais avec bien plus d’énergie et d’entrain que d’habitude ! Peut-être l’occasion de diminuer le café ?

- Pour certains d’entre nous, notamment les couche-tard dont on soupçonne qu’ils pourraient moins sécréter de mélatonine que les autres (ou qu’ils sont addicts aux plates- formes de streaming, à Facebook et aux jeux en lignes !), il est nécessaire d’investir dans un deuxième objet : la luminothérapie. L’investissement est minime tout comme la contrainte. On peut se contenter d’acheter une simple ampoule de luminothérapie (15 à 20 euros) et de la brancher sur un luminaire ou acheter une lampe de luminothérapie à peine plus chère. Quelques conseils pour cet achat. Il faut :

- La norme CE ;
- une lampe assez puissante pour être efficace en une demi-heure et non une heure ;
- utiliser des LEDs qui sont plus abordables, écologiques, durables, de petite taille, et qui évitent d'avoir les joues rouges de chaleur à la fin d'une session ;
- ne pas utiliser de lunettes de luminothé- rapie car on ignore l'effet sur la rétine ;

Comment l'utiliser ? On installe la luminothé- rapie pas loin de soi, à moins de 50 cm (sur la table du petit déjeuner ou dans la salle de bain). Sur les bons modèles, une demi-heure suffit, ces effets se conjugueront avec ceux du simulateur d'aube et vous permettront de vous endormir plus facilement et plus tôt. Et en bonus, si l'hiver vous déprime (vous n'êtes pas seul, un tiers de la population est comme vous) et si vous l'utilisez chaque matin du début de l'automne au retour du printemps, vous ferez l'impasse sur la baisse d'humeur annuelle et traditionnelle. Adieu coup de *blues* ! Adieu insomnies ! Adieu fatigue ! Adieu kilos de l'hiver ! Adieu !

Avec les poules tu te coucheras !

Notre horloge biologique, qui est programmée *grosso modo* sur un cycle de vingt-quatre heures, est particulièrement mal adaptée à la techno- logie. Dans l'idéal, il faudrait peu ou presque pas de lumière le soir, car c'est la diminution de la luminosité qui stimule la sécrétion de la mélatonine. Alors prêt à retourner à l'éclairage à la chandelle ? Et à dormir à 20 h 00 le soir en hiver ? Non, soyons réalistes, ça ne peut pas marcher ! Alors que faire ?

- Baisser la luminosité en soirée. C'est tout bête, on éteint quelques lampes, on baisse les variateurs ou on programme sa domotique. Ne vous étonnez pas si vous vous mettez à bâiller plus tôt le soir !

- Que celui qui n'a jamais péché me lance la première pierre. En tant que geek assumé, je sais à quel point il est difficile de se séparer de ses « *devices* » (anglicisme englobant les smartphones, ordinateurs portables, tablettes, liseuses…), et pourtant, si nous les mettions de côté le soir dans un panier, ne ferions-

nous pas plus de choses utiles et agréables le soir : échanger avec son ou sa partenaire, avec sa famille, choisir une bonne série, un bon film, se couler un bain, jouer avec ses enfants, faire des jeux de société, écouter de la musique et… se coucher plus tôt… ne pas se réveiller la nuit pour répondre aux messages ou les regarder. Si, si, je suis persuadé que vous l’avez déjà fait ! En consultant un smartphone ou autre, la lumière bleue qu’ils dégagent retarde votre sommeil d’une demi-heure ! Donc voilà ce qu’il convient de faire *a minima* :

– Dès votre retour le soir, je vous invite à mettre **votre téléphone sur « ne pas déranger »**. Comme ça, vous ne serez pas importuné par les notifications, SMS et appels éventuels la nuit.

– Mettez également **votre téléphone sur le mode nuit**. Ce dernier a l’avantage de limiter la lumière bleue (celle qui inhibe le plus la mélatonine). Cette mesure limite la casse, c’est déjà pas mal, mais ce n’est pas suffisant.

– Une demi-heure avant le coucher, **couvre-feu numérique total**! Je vous donne le droit de me détester à ce moment-là, car c’est pour votre bien. Cachez vos smart- phones et autres tablettes dans la table de chevet pour éviter les tentations, qui sont super fortes, soyons honnêtes !

– Si le démon d’Internet est trop fort, **basculez sur la télé** ! Si vous ne pouvez résister à l’appel des vidéos YouTube – comme je vous comprends ! –, si les courriels, les réseaux sociaux minent votre libre arbitre, utilisez une Apple TV (c’est cher, mais on trouve en cherchant bien sur Internet des solutions moins coûteuses) ou un Chromecast (15 à 35 euros) pour diffuser sur votre téléviseur l’écran de votre téléphone, tablette ou portable. Avec une télé 4K, ou même une full HD, c’est tout à fait confortable et cela limitera très fortement les problèmes d’endormissement liés à la lumière bleue, parce que votre visage sera moins proche de la source lumineuse.

– **Chassez les lumières**. Choisissez un réveil dont on peut éteindre l’écran. S’il y a des diodes sur la télé ou du matériel électronique, cachez-les avec du ruban adhésif noir.

– **Le masque de nuit**. On ne peut pas toujours chasser toutes les lumières ni empêcher sa moitié de vouloir lire ou regarder la télé. C'est là que cette solution, qui revient à la mode, a toute son efficacité.

Vive le chaud-froid

Je m'explique à propos de cette phrase sibylline, à prendre au sens le plus littéral possible. Pour s'endormir, le corps a besoin de perdre un degré de chaleur. Vous avez déjà certainement pris un bain ou une douche pour vous délasser, c'est une bonne idée dans l'absolu, mais il faut éviter de le faire juste avant de dormir, car cela réchauffe le corps. Si une boisson chaude peut sembler une autre bonne idée (cela pousse le corps à transpirer et donc à se refroidir), cette solution est à éviter car vous ne voudriez pas vous réveiller dans la nuit ou trop tôt le matin seulement pour uriner ! La fameuse tisane, remède de grand-mère bien diurétique, sera à proscrire tant que le pot de chambre ne sera pas, lui aussi, redevenu à la mode comme le masque de nuit ! Évidemment, si vous habitez dans un endroit chaud, il faudra utiliser brumisateur, ventilateur, pourquoi pas la climatisation, juste en début de nuit, pour s'endormir.

Un seul réflexe à avoir, **bien aérer sa chambre** cinq à dix minutes avant de dormir, pendant que vous vous préparez dans la salle de bain par exemple. Ce sera en général suffisant pour refroidir votre corps en début de nuit.

Mais comme rien n'est simple, on a besoin d'avoir froid globalement, mais aussi chaud aux extrémités. Vous avez certainement déjà vu des représentations d'homme en robe de nuit, chaus- settes et bonnet de nuit. Sexy et très efficace. Ramenons-le à une proposition réaliste.

Des chaussettes pour dormir c'est une bonne idée. Sauf si c'est un tue-l'amour !

Silence !

Bien dormir, ce n'est pas seulement s'endormir rapidement et ne pas avoir de réveil. Bien dormir, c'est aussi avoir un sommeil de qualité. Pour cela, il faut non seulement respecter vos rythmes biolo- giques (on en reparlera peu après), mais aussi faire attention à votre environnement sonore. Certaines personnes sont persuadées que les bruits ne les dérangent pas. C'est

archifaux ! Autant l’on peut bien dormir lorsqu’un son est constant (bruit d’un ventilateur, musique en fond sonore…), autant un bruit discontinu (voitures, voisin indélicat…) va perturber très fortement votre sommeil en créant des microréveils et en perturbant les phases du sommeil, le rendre moins récupérateur. Les solutions ? Il y en a plusieurs à choisir en fonction de votre situation personnelle :

- **Le double vitrage** en ville, c’est cher mais ce n’est pas du luxe !

- **Des bouchons d’oreilles** profilés en mousse bien plus efficaces et hygiéniques que les antiques solutions en cire. Petit conseil idiot, il faut en changer régulièrement… ou opter pour des bouchons en silicone moulés sur mesure, réutilisables pendant des années. 30 dB en moins, c’est un vrai plus. Nous avons souvent peur de ne plus entendre notre réveil en les utilisant, alors qu’un rapide petit test en journée pour évaluer le niveau sonore à choisir sur votre alarme ou votre téléphone, bouchons d’oreilles en place, vous permettra de réaliser que vous entendez bel et bien les 70 à 85 décibels de votre réveil.

- **Des écouteurs à réduction de bruit active.** Ces écouteurs sont capables, grâce à un micro intégré qui enregistre les sons extérieurs, de produire un contre-son qui les fera disparaître. Il en existe de très bons et de très moyens, à vous de bien les comparer. Choisissez un modèle intra-auriculaire par commodité. Il vous servira à écouter les MP3 de ce livre, de la musique douce ou des bruits blancs. C’est surtout une solution pour ceux qui dorment sur le dos, afin d’éviter toute gêne.

- **Les bruits blancs.** Si vous êtes près de la machine à laver vous n’entendez rien ou presque. Les bruits blancs, ce sont des bruits comme le son de la pluie, des vagues ou d’une rivière, qui couvrent toutes les longueurs d’onde et masquent ainsi les autres bruits. On peut les diffuser près de soi. Il existe même des machines ridicu- lement chères pour le faire alors que votre smartphone sur haut-parleur suffit ! Vous pouvez par exemple en trouver des quantités sur

YouTube, notamment en tapant « *white noise* », les publications anglophones étant plus nombreuses et variées. En choisissant bien ses bruits, vous aurez l'impression de rentrer dans un autre univers, une sorte de bulle protégée du monde extérieur, c'est très agréable.

Le rythme

Finissons-en avec un mythe : le sommeil ne se récupère pas, ou peu, ou très mal. À partir de 25 ans, c'est encore pire. Le taux de récupé- ration baisse en flèche, c'est le premier signe qu'on vieillit ! La grasse matinée, c'est sympa, je pratique de temps en temps en toute hypocrisie, mais c'est inutile et même mauvais pour la qualité du sommeil. Pourquoi ? D'abord, il y a ce fameux problème de la récupération. Elle ne marche pas, point. Mais le problème c'est qu'en vous couchant tous les soirs à 23 h 00 en semaine et en faisant du 1 h 00-11 h 00 le week-end, c'est comme si vous étiez victime de décalage horaire chaque semaine. L'effort concret pour votre corps ? C'est comme si vous habitiez à Paris du dimanche au jeudi et que vous passiez le vendredi et le samedi à Bagdad. Ce n'est pas étonnant que les lundis soient aussi difficiles et les vendredis exténuants. C'est aussi pour cette raison qu'en semaine vous avez du mal à trouver le sommeil. Dernier point, les heures les plus récupératrices de la nuit sont les premières. Et là, il faut apporter une précision qui est centrale ici : on ne parle pas ici des premières heures en fonction de votre horaire de coucher d'un jour donné, mais bien des premières heures en fonction de votre heure de coucher habituel. En reprenant l'exemple précédent, quand vous vous couchez à 1 h 00 du matin, vous faites l'impasse sur vos deux meilleures heures de sommeil qui se situent entre 23 h 00 et 1 h 00, compte tenu de vos habitudes de semaine. Ainsi, au brunch du samedi, vous serez obligé d'ingurgiter deux tasses de café. Encore une fois c'est sympa… mais non, ça ne marche pas. Alors que doit-on faire concrètement ?

- Ne pas négocier avec le sommeil. **Le sommeil c'est huit heures par jour tous les jours.** Et c'est non négociable, car sinon vous serez fatigué, triste, irritable, un peu déprimé, plus sensible aux maladies,

improductif au travail et vous aurez la mémoire d’un poisson rouge anémié.

- **Se coucher le week-end au pire une heure et demie plus tard** que d’habitude. Ça devrait être à la même heure, mais on n’est pas des moines ! Soyons honnêtes, quand on sort, est-ce que ce sont vraiment les heures après minuit qui sont les plus « *fun* » ?

Et Dieu inventa la sieste !

Si la sieste ne permet pas de compenser totalement la dette de sommeil, elle est un excellent pli à prendre. Saviez-vous qu’une sieste de vingt minutes vers 13 h 00 permet d’être plus calme, plus concentré… bref, plus productif dans son travail ? Oui, vous le savez, je vous en ai parlé tout à l’heure ! Faire la sieste, c’est tout sauf un compor- tement de fainéant. Une seule règle à suivre, ne pas dépasser vingt minutes, sinon vous entrerez dans un sommeil profond et vous en ressortirez sans transition dans un état de semi-léthargie et parfois nauséeux ! En outre, dans ce cas, vous perturbez le rythme du sommeil et accroissez votre difficulté à vous endormir le soir. Il y a deux façons de faire des siestes optimales :

- Si vous « savez » faire la sieste, vous tenez un livre à la main. Quand il tombe en vous réveillant, c’est que vous avez suffisamment dormi !
- Si vous ne « savez pas » faire la sieste, la séance d’hypnose proposée en MP3 (nº 9) vous permettra d’y parvenir. Au début, vous aurez peut-être davantage l’effet de la relaxation et une petite transe que de sommeil véritable, mais, au fur et à mesure, le sommeil prendra le dessus.

Laissez-moi enfin vous donner dès cette semaine quelques conseils basiques. Il y a de fortes chances que vous les connaissiez déjà, mais on ne sait jamais :

- Pas de vieux matelas et sommiers. On dit souvent qu’il faut en changer tous les dix ans, mais n’oubliez pas que c’est une moyenne. La transpiration, la charge pondérale, la qualité des matériaux (qui ne dépend pas toujours du prix investi) font que, parfois, c’est au

bout de cinq ans qu'il faut songer à changer. Une fois la couette enlevée, regardez si vous trouvez l'empreinte de votre corps sur le matelas – mauvais signe – et évaluez aussi les douleurs lombaires et dorsales que vous avez au réveil. La nuit doit permettre au dos de récupérer. Si vous vous sentez moins bien physiquement le matin que le soir, c'est que vous n'avez plus le choix, vous allez devoir changer votre literie.

- 50 % des réveils sont liés à votre coloca- taire de lit – et pas seulement les ronfle- ments, mais aussi les mouvements et bruits divers… Se protéger du son est une bonne idée. Avoir deux sommiers côte à côte ou un matelas spécifique (matelas à ressorts ensachés par exemple) qui évite la réper- cussion des mouvements de l'un dans la partie du lit de l'autre, n'est pas une mauvaise idée. Deux couettes séparées : ça aussi c'est malin et ce ne sera pas une cause de divorce !

- Un oreiller doit être aussi épais, mais pas davantage que la distance entre l'oreille et le bout de l'épaule, sinon on se tord le cou.

- L'alcool et le cannabis endorment bel et bien, mais le sommeil est de très mauvaise qualité : réveils, ronflement, perturbation des phases du sommeil… Mieux s'endormir pour mal dormir ensuite, ce n'est pas une bonne affaire !

- La plupart des médicaments (calmants, somnifères…) ont exactement le même type d'inconvénients et ils peuvent avoir des effets secondaires graves comme la somnolence au volant… Première cause de mortalité sur l'autoroute, ça fait réfléchir !

- Ne pas prendre d'excitant passé la matinée si vous avez de grosses difficultés de sommeil, passé 14 h 00 pour ceux qui ont des problèmes plus modérés. Pas de café, pas de thé… mais pas de Ricoré (mélange pour moitié de chicorée et de café) non plus… ni de déca (il y a dans le décaféiné, qui ne mérite pas son nom, le quart de la caféine d'un café ! Une vraie arnaque !)… ni de chocolat (une tablette de chocolat noir = un

expresso !). Même si vous en mangez une quantité plus modeste, gardez à l’esprit que c’est un excitant.



L’essentiel de la semaine 3

Il est important de modifier un certain nombre d’habitudes que vous avez acquises et auxquelles vous ne prêtez plus attention avec le temps. Ces changements portent sur la structure de vos journées et la création des pauses indispensables au respect de vos cycles circadiens. Vous devez aussi organiser vos soirées afin qu’elles permettent de préparer votre sommeil : diminution de la luminosité des pièces, baisse de la température de la chambre par rapport au temps d’activité, réflexion sur la qualité de l’obscurité et du silence pendant la nuit, mise en place d’un coucher régulier en semaine et à peu près régulier le week-end (écart maximum d’une heure à une heure et demie), quitte à s’octroyer une sieste de vingt minutes pour retrouver de l’énergie.

Au programme de votre semaine 3

1. Continuer le rythme de relaxation de la semaine 2. Vous pourrez utiliser la nouvelle séance d’hypnose à votre disposition pour varier !

2. Mettre en place les nouveaux rythmes de journée avec la création d’alarmes sur votre téléphone L’essentiel de la semaine 3 ou un réveil pour vos pauses. Indiquez ci-dessous les rythmes que vous prévoyez afin de vous y référer. C’est un engagement que vous prenez avec vous-même :

__________ : pause du matin.

__________ : pause déjeuner (avec détente MP3 nº 8 ou sieste avec MP3 nº 9).

__________ : pause de l'après-midi.

(__________ : pause supplémentaire éventuelle.)

__________ : Horaires stricts de traitement des échanges (courriels, téléphone…)

3. Faire évoluer les rythmes de soirée :

- À quelle heure est votre couvre-feu numérique, compte tenu de votre heure de coucher habituel ?

En semaine : __________

EnLe week-end : __________

- Aérer votre chambre avant de dormir pour en baisser la température.
- Heure de coucher en semaine : __________
- Heure maximale de coucher le week-end, en tenant compte de la fourchette que je vous ai donnée : __________
- Quels changements allez-vous mettre en place concernant les sources lumineuses de la chambre et le bruit? Vous pouvez écrire des projets de changements à court ou moyen terme mais ce seront des pistes claires pour vous.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

Vos autres bonnes résolutions à partir de ce chapitre :

Autoévaluation de la semaine 3

Cette semaine, je vous demande en plus de l'autoévaluation de la semaine dernière, de mettre l'accent sur l'évaluation des trois points fondamentaux que vous trouverez ci-dessous. Ne cochez la case, dans les trois colonnes de droite, que si vous considérez avoir véritablement rempli cet objectif.

	Date	Heure de coucher	Temps d'endormissement (court, moyen, long)
Jour 1			
Jour 2			
Jour 3			
Jour 4			
Jour 5			
Jour 6			
Jour 7			

10 Noelle séance d'hypnose pour s'endormir (afin de varier)

Niveau de calme en journée (Nul, Mauvais, AB, B, TB)	Pauses régulières en journée avec exercices de respiration	Respect de l'horaire de fin de travail	Arrêt des outils numériques 30'avant le coucher

Semaine 4

La respiration pour calmer le cœur et l'esprit



C'est quoi un insomniaque? C'est quelqu'un qui croit qu'il ne peut pas dormir. Peut-être trouvez-vous cette définition un peu réductrice et vous aurez raison. Mais pensez-y malgré tout : il y a bien une époque où vous ne vous posiez pas de question sur le sommeil et il venait tout seul. À quel moment avez-vous commencé à douter ? À quel moment vous êtes-vous dit : « Je ne dormirai peut-être pas de la nuit » ? Puis, au doute s'était greffée l'anticipation ; dès le début de la journée, vous sentiez la fatigue d'une nuit trop courte et déjà vous vous inquiétiez de la suivante…

Alors qu'est-ce qu'un insomniaque guéri ? Une personne qui envisage avec confiance la nuit qui vient. Non, encore mieux : c'est quelqu'un qui ne se pose plus de questions à propos de son sommeil. C'est pourquoi cette semaine nous allons travailler à calmer vos idées négatives. Ce sera le but central, même si nous continuerons aussi à cultiver le calme du corps. C'est ainsi que vous pourrez vraiment « dormir du sommeil du juste » !

Mais comment diable arrêter de penser ? Vous avez peut-être déjà entendu parler du principe des éléphants roses (le nom scientifique est la réactance) ? Si je vous invite à ne pas penser à un éléphant rose, vous y pensez forcément. Peut-être le peindrez-vous en bleu ensuite, ou le transformerez-vous en rhinocéros. Mais le problème reste là : à chaque fois que vous essayez de ne pas penser au fichu pachyderme, vous y pensez. Un éléphant, ce n'est pas bien anxiogène et il y a toujours un moment où l'on finit par s'en

lasser et penser à autre chose… Mais les insomnies, c'est autre chose. Il y a l'angoisse des heures nocturnes qui défilent… Le désespoir de se sentir seul, condamné à une fatigue sans fin… La peur de ne pouvoir tenir au travail… De ne pas pouvoir être présent avec sa famille… Et même cette peur évanescente et cruelle de finir emporté par la dépression.

Alors quand il est 3 h 00 du matin et que l'on doit se réveiller à 7 h 00, ne pas penser à l'insomnie, c'est plus facile à dire qu'à faire. Plus vous essayez de dormir, moins vous y arrivez. Plus vous craignez pour votre sommeil, plus il s'éloigne, et ce dialogue intérieur se joue inlassablement :

« Ne pense pas que tu ne vas pas dormir.

– Zut, j'y pense.

– Force-toi à avoir des idées positives.

– Mais je n'y arrive pas : pour chaque idée positive, il y a une idée négative plus convaincante encore ! »

Alors comment arrêter de penser ? On commence par deux astuces et on finit par deux vraies solutions.

Deux astuces

Pas de réveil avec l'heure visible en permanence

Vous avez un téléphone portable, une alarme à la place, c'est suffisant. Aussi vrai qu'une balance ne sert qu'à se désespérer sur son poids, un réveil ne sert qu'à mesurer la durée de ses insomnies et à émettre trop de lumière pour vos yeux. Le cerveau pour percevoir le temps qui passe a en partie besoin de repères visuels. Dans la nuit noire, vous ne saurez pas l'heure qu'il est et cela rend impossible les additions mentales d'heures de fatigue.

Rendre à votre lit sa fonction première

Le lit est devenu, depuis quelques années, un meuble universel. Il remplace le canapé pour regarder la télé, le téléphone ou la tablette. Le bureau pour travailler. Et même, bien souvent, la table pour manger. C'est très confortable, économe en place puisqu'une seule pièce suffit, mais il faut quand même bien remarquer que cela pose un problème : on ne se couche plus pour dormir ou pour faire l'amour. On se couche pour Netflix, pour les réseaux sociaux, pour Deliveroo et, si sommeil il y a, il arrivera en fin de course. Il est temps de redonner sa

fonction première au lit : D-O-R-M-I-R ! Quel délice de redonner au lit sa fonction d'aéroport vers le sommeil plutôt que de salle d'attente… Mais comment faire ? Les TCC (Thérapies cognitivo-comportementales : pour faire simple, c'est l'un des types de psychothérapie les plus scientifiques qui a le bon goût de tester cliniquement l'efficacité de ses stratégies) ont leur petite idée.

C'est quoi le principe ?

1. **On se couche tous les soirs à la même heure pour dormir et seulement pour dormir.**
2. **On se réveille à la même heure tous les matins. Huit heures plus tard.**
3. **Et si on se réveille plus de cinq minutes. On sort du lit. On se fait une tisane. On lit. On ne joue pas au téléphone… Et on se recouche seulement quand on est si fatigué qu'on va dormir.**

Ça a l'air simple, non ? Vous pouvez tout à fait le pratiquer tout seul, sans aide ou suivi, vous dites-vous, et vous avez bien raison. En pratiquant ces recommandations, vous vous endormirez plus rapidement car vous associerez, émotionnellement et intellectuellement parlant, le lit au sommeil. Si on n'observe pas systématiquement une augmen- tation du nombre d'heures de sommeil, ceux qui appliquent cette technique s'endorment plus facilement, angoissent moins pour le sommeil et se sentent plus en forme. Et c'est assez logique. Le lit redevient le lieu du sommeil. Comme on se couche à heure fixe, on recale son horloge biologique et on peut profiter davantage des premières heures de sommeil qui sont lentes et profondes et permettent de mieux récupérer. En se levant également à heure fixe, on évite de décaler son sommeil avec des grasses matinées (si on se réveille trop tard, on s'endormira la nuit suivante trop tard…) et, si on n'a pas assez dormi, la fatigue servira de tremplin vers le sommeil de la nuit suivante : on appelle ça la pression de sommeil. Bref, cette technique marche, elle n'est pas parfaite, mais elle permet de bien caler son sommeil, de retrouver la spontanéité du sommeil, puisqu'on ne se couche que

lorsqu’on a cruellement envie de dormir, et surtout on arrête de psychoter sur son sommeil, car on arrive à être pas si mal avec des horaires de sommeil fixes.

Puisque nous évoquons les réveils nocturnes, il ne me semble pas inutile d’évoquer une des causes de ces réveils : les cauchemars. Vous aurez certai- nement remarqué que si vous aviez des cauchemars, ceux-ci sont devenus de moins en moins fréquents à mesure que vous travailliez sur ce livre. C’est normal, plus on s’endort calmement et moins on fait de mauvais rêves. Qui plus est, l’hypnose approfondit le sommeil.

Plus de sommeil lent et profond = moins de rêves dont on se souvient.

Il existe une technique efficace pour traiter le cauchemar, il s’agit de « la thérapie par répétition d’imagerie mentale ». Le principe est très simple, à l’état conscient on se remémore le cauchemar, puis on le change, on y introduit des images, des idées heureuses, etc. Après, comme pour mieux l’imprimer dans son esprit, on se répète la version modifiée plusieurs fois dans sa tête. C’est simple et ça marche. Chose amusante, ce genre de technique était depuis longtemps utilisé en hypnothérapie. L’avantage, c’est qu’avec l’hypnose il n’y a aucun effort à faire et, en général (même si ça reste à prouver), les changements sont plus rapides. Pour que vous puissiez expérimenter la version hypno- tique de ce protocole, je vous ai enregistré un MP3 spécifique (nº 11).

Hypnose anti-cauchemar

Les rêves lucides

Avez-vous déjà entendu des *medicine men* ou des chamanes qui prétendent pouvoir accéder dans leurs rêves au monde des esprits et parler à ces derniers ? On parle bien du rêve et non d’un état de transe plus ou moins aidé par des substances psyché- déliques (LSD de l’ergot du seigle, ayahuasca en Amérique du Sud). Ces hommes et ces femmes prétendent pouvoir prendre le contrôle de leurs rêves et se transformer par exemple en leur animal totem. Et s’il y avait du vrai dans leurs récits ? Je ne m’avancerai

pas sur l'existence du monde des esprits, mais en revanche l'existence des rêves lucides est maintenant un fait scientifique. Si vous avez vu le film à succès *Inception*, vous avez une petite idée de ce que je vais aborder. Les rêves lucides, ce sont des rêves dans lesquels on se rend compte qu'on rêve; on peut alors, selon les cas, décider de ses actions ou même changer l'histoire et le décor, « en mode tout puissant ». Assez incroyable non ? 55 % des gens en font au moins un au cours de leur vie. En utilisant un médicament que je vous déconseille d'utiliser, la galantamine, la probabilité d'en faire est triplée et en utilisant la stimulation transcranienne, on y arrive dans 80 % des cas. Pourra-t-on utiliser ces rêves lucides pour se programmer soi-même, inventer des choses merveilleuses dans son esprit, soigner les pires cauchemars ? On n'en sait rien encore, car on ne sait pas s'il est dangereux ou non pour la santé de multiplier les rêves. Nul doute malgré tout que les prochaines années nous apporteront des réponses intéressantes ! Si vous voulez vous y essayer gentiment (pas d'abus !) : une séance d'hypnose en MP3 no 12, regroupant les principales stratégies d'entraînement.

Hypnose pour favoriser les rêves lucides

Si vous avez bien pratiqué les exercices sur ces trois dernières semaines, vous aurez certainement remarqué que vous ruminez, cogitez, pensez moins. Que ce soit à propos des insomnies, mais aussi à propos d'autres sujets. C'est normal, le stress est une boucle entre le corps et l'esprit. On se sent mal, alors on pense trop. On pense trop, alors on se sent mal… et *bis repetita* ! Comme votre corps s'est détendu, votre esprit aussi. Mais il s'agit d'aller encore plus loin et plus vite dans les apprentissages. Alors voici…

Deux vraies solutions

La respiration

Lorsque je teste l'inventivité de mes patients en leur posant cette question : « Comment arrêter les idées négatives ? Que feriez-vous pour vous en débarrasser ? », ils me proposent toujours de bonnes idées qu'ils n'ont hélas

pas su utiliser auparavant. La réponse la plus fréquente est :

« Il faut se distraire. En faisant quelque chose d'agréable, en pensant à une idée positive.

- C'est une bonne idée! Sur quoi pourriez-vous vous concentrer ?
- Peut-être sur la télé, un jeu vidéo… »

Pourquoi pas, mais il y a tellement mieux et qui, tout en étant moins passif, a l'avantage de n'amener aucune sécrétion d'adrénaline avant le coucher : votre respiration. Elle est toujours là, perceptible. Il suffit d'apprendre à se centrer dessus. Et c'est grâce à elle que vous allez apprendre à ne pas penser !

Deux ou trois informations préalables sur la respiration

La respiration est le thermostat et le thermo- mètre de notre stress. Lorsque le stress s'installe en vous, elle accélère et elle crée alors souvent une impression d'oppression que vous combattez en respirant encore plus vite. C'est un cercle vicieux. Ce phénomène d'hyperventilation sature le sang en oxygène et réduit le CO^2. Conclusion, le cœur s'emballe, les muscles se tendent… Tous les pics de stress sont liés à la respiration. C'est pour ça que c'est un passage obligé dans une thérapie efficace, car il suffit de ralentir la respiration pour éviter le pire et, en ralentissant suffisamment, le stress diminue. Si l'on apprend à se concentrer dessus, les ruminations diminuent aussi. Autre point important, lorsque l'on expire, le cœur ralentit et, à l'inspiration, il accélère ; par conséquent, vous l'aurez compris, il est très intéressant d'expirer plus lentement que d'ordinaire pour se détendre. Qui plus est, un rythme régulier de respiration entraîne un ralentissement du rythme cardiaque.



Mantra de la respiration efficace

J'inspire lentement

+

J’expire encore plus lentement
+
Je respire régulièrement
+
J’apprends à me centrer sur la respiration

Afin d’apprendre à bien maîtriser la respi- ration et pouvoir l’appliquer à la disparition de vos ruminations, nous allons employer pas moins de six techniques différentes !

1. La respiration alternée ;
2. la respiration abdominale ;
3. la cohérence cardiaque ;
4. la respiration 4 7 8 ;
5. la méditation du souffle ;
6. la respiration hypnotique.

Ne vous inquiétez pas, ça ne sera pas trop. Je vais vous faire une explication détaillée de chaque méthode, chacune a ses avantages, j’aimerais que vous puissiez en profiter, choisir celle qui vous plaît le plus et développer votre style de respiration. Une vidéo explicative est à disposition sur psy-coach.fr/ biendormir pour vous servir d’entraînement si la lecture de tous ces détails ne vous semble pas suffi- samment explicite.

La respiration en deux temps

C’est de loin la technique la plus simple ! On inspire lentement et complètement par le nez et on expire par la bouche. Cette alternance permet d’obtenir, sans s’en soucier, un rythme de respiration lent, régulier, avec une expiration encore plus lente.

Les plus

– Simplissime.
– Proche d’une respiration normale, elle devient réflexe.
– Peut être faite dans n’importe quelle situation.

Les moins

– Ne crée pas de relaxation profonde.

La respiration abdominale

Utilisée traditionnellement dans le yoga, vous pouvez la combiner avec la respiration alternée (en utilisant le nez pour inspirer, la bouche pour expirer). Pour que ce soit plus facile au départ, allongez-vous sur le dos les mains sur le ventre. Essayez de respirer essentiellement en gonflant et vidant le ventre. Ce n'est pas très esthétique, puisqu'un temps sur deux on a l'impression d'être vraiment très ballonné ou d'avoir pris 10 kg sans raison, mais c'est très efficace. Vous observerez une relaxation plus profonde.

Les plus

–Relaxation profonde.
–Technique assez simple.

Les moins

–Difficile à appliquer pendant sa pause au travail ou dans le bus.

La respiration 4 7 8

Présentée comme une méthode miraculeuse par le très, mais alors, très charismatique Andrew Weil, cette technique a fait le tour du Net. D'après son promoteur, elle est censée vous permettre de vous endormir en moins d'une minute. Même si la promesse publicitaire est très exagérée (j'ai pratiqué, mes patients ont essayé, on ne s'endort pas en soixante petites secondes…), c'est quand même une bonne technique puisqu'elle reprend les éléments de la cohérence cardiaque en les ritua- lisant assez simplement et en permettant de se passer d'un support vidéo ou audio. Accrochez-vous bien, l'explication est un tout petit peu compliquée, vous aurez peut-être besoin de l'aide de la vidéo.

1. La position : assis ou couché, peu importe.
2. La langue doit rester en contact avec le palais, juste derrière les incisives. Cela aide à rester concentré sur la respiration.
3. Inspirez par le nez (comme dans la respi- ration alternée) en comptant intérieurement de 1 à 4.
4. Retenez votre respiration en comptant de 1 à 7. Ce passage est un peu plus exigeant.
5. Expirez par la bouche. De 1 à 8 dans la tête.
6. Et on recommence !

Si vous aimez le défi ou la complexité, vous pouvez essayer de visualiser les chiffres dans votre esprit. C’est assez monotone et au bout d’un moment on entre gentiment en transe ce qui renforce l’efficacité. Au bout d’un moment, on peut même s’endormir… C’est un peu la version vitaminée des moutons! Vous voyez que le principe est le même que celui que nous avons décrit précédemment avec une expiration plus longue.

La cohérence cardiaque

Saviez-vous que la respiration et le cœur étaient reliés ? En maintenant un rythme régulier de respi- ration pendant un certain temps, cinq secondes à l’expiration et cinq secondes à l’inspiration par exemple, le cœur se met à battre lentement et à un rythme régulier. Cette régularité et cette lenteur sont signifiées par un chiffre de 0 à 100 qu’on appelle la cohérence cardiaque. 100 = Nirvana. 0 = très mauvais signe ! En conclusion, vous vous sentez tout de suite plus calme et de fois en fois vous progressez ! Vous pouvez même progresser plus vite en utilisant un logiciel de biofeedback sur votre smartphone. Le principe ? Le téléphone photographie vos veines en transparence grâce à la lumière du flash, cela lui permet de calculer en temps réel votre pouls et votre cohérence cardiaque. En voyant le résultat, vous savez tout de suite si vous êtes en train de bien vous détendre et assez rapidement, vous arrivez à maîtriser des choses que l’on croyait 100 % autonomes comme le rythme cardiaque et d’autres somatisations telles que le rougissement ou la transpiration liées au stress. Ça fait des décennies qu’on connaît l’intérêt du biofeedback, mais ce n’est que maintenant que la technique devient abordable financièrement. Donc, si ça vous intéresse, recherchez sur les applis de votre smartphone « biofeedback », vous serez surpris par l’abondance de choix. Une version plus moderne encore existe : le neurofeedback! Là c’est directement l’activité cérébrale qui nous indique dans quel état on est ! Arriverons-nous un jour à nous programmer totalement ? Je ne sais pas si ça fait envie ou peur ! En tout cas le biofeedback vous permettra d’apprendre le lâcher-prise nécessaire au sommeil !

Les plus

– Maîtrise progressive de la plupart des psychosomatisations.
– Courbe de progression rapide.

Les moins

– La maîtrise des temps de respiration oblige au minimum à écouter un MP3 ou voir une vidéo. Pour passer à la version supérieure du biofeedback, il faut au minimum un smartphone.
– Ne s'improvise pas sur le moment.
– Deux écoles s'entre-déchirent, les tenant du 5 secondes- 5 secondes et ceux du 5 secondes-6 secondes. Soucieux de rester impartial, je vous invite à tester les deux et, sans vous joindre à cette lutte fratricide, à garder celle qui vous semble la plus efficace !

La méditation du souffle

En méditation, on ne dit pas respiration mais souffle : c'est plus joli, même si ça rend le principe moins abordable et un peu plus ésotérique à première vue. La méthode ici est simple : on prend d'abord trois profondes inspirations et on se contente à chaque fois d'observer la respiration sans la contraindre. On essaye de la ressentir, de rester présent à elle sur la durée. Se faisant, on se détend et, au fur à mesure, porté par la détente, on laisse la respiration se ralentir de plus en plus. On peut la coupler avec une visualisation. Par exemple, on visualise un air bleu et calme que l'on inspire et un air rouge et chargé de stress que l'on expire. On peut également la coupler avec un son comme le O (équivalent laïc du mantra des mantras OM, cher aux yogis de toutes les nations), on essaye de percevoir la vibration de ce son dans le corps, de l'allonger, de lui donner régularité et harmonie.

Les plus

– On s'en lasse difficilement.
– Plus on pratique la méditation et plus on progresse, il n'y a pas vraiment de limite. Quand vous arrivez au niveau du Dalaï-Lama, vous avez le droit de prendre une pause !

Les moins

– Un peu trop Katmandou dans le style pour certains. Mais pourquoi ne pas s'encanailler un peu ?!?
– Vraiment pas le genre de relaxation qu'on peut faire en écoutant votre patron vous parler ou pendant un séminaire dans lequel on va devoir s'exprimer…

La respiration « hypnotique » à ma façon

Vous inspirez par le nez, expirez par la bouche, un classique donc, mais vous imaginez que vous inspirez via un point en haut de votre crâne, vous visualisez vos

pensées sous forme de mots écrits (« Je suis insomniaque », oh l’hor- rible pensée !) et vous expirez par la bouche ces pensées. Ça a l’air difficile sur le papier et un peu folklorique, mais accompagné par la vidéo vous y arriverez fort bien.

Les plus

– Vous parvenez à vous détendre dans votre corps, mais aussi dans votre tête.

Les moins

– Il faut un peu d’entraînement et mieux vaut refaire la formation initiale plusieurs fois.



Accompagnement facultatif des exercices de respiration

Une étape supplémentaire vient en renfort de la respiration qui sera votre technique de base. Vous pourrez apprendre à ralentir la respiration via les séances d’hypnose de ce livre. En premier, il faut savoir que, naturellement, plus on entre en transe, c’est-à-dire plus on s’abstrait de l’extérieur, moins on rumine. C’est lié à l’EMC (État modifié de conscience) que vous atteignez, le même que pour la méditation et la sophrologie. En s’abstrayant des diversions de l’extérieur pour se centrer vers l’intérieur, porté presque totalement par la voix de l’hypnothérapeute, il reste très peu de place pour penser. Et puis quel confort ! Pourquoi ruminer quand on se sent aussi bien.

Je vous propose deux séances d’hypnose pour vous aider spécifiquement sur ce sujet des pensées qui tournent en boucle et que j’ai centrées particu- lièrement sur cette question de la rumination :



Hypnose pour digérer le passé et se tourner confiant vers l’avenir

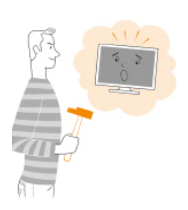
Hypnose pour laisser les pensées négatives disparaître

Faisons un pari, voulez-vous? Je parie que je suis capable de désactiver n’importe quelle idée négative. Vous ne me croyez pas ? Je suis même capable de les faire disparaître

de trois façons différentes. Je vous rappelle que votre intérêt c'est de perdre ce pari ! Voulez-vous la preuve? On tente le coup? Je vous propose trois exercices empruntés à la PNL (Programmation neurolinguistique, une méthode de thérapie née dans les années soixante-dix et bien plus intéressante que ce que son appellation pourrait laisser croire) et à l'EMDR.

Expérience 1 : casser des idées négatives

Imaginez un écran à quelque distance. Visua- lisez une de vos idées négatives dans cet écran. Notez les stress qu'il suscite en vous de 0 à 100 (si c'est 0, choisissez une autre idée parce que cela n'a aucun sens !). Imaginez cette idée dans l'écran et faites-la reculer, jusqu'à disparaître de votre vue. Puis faites-la revenir et, avec les armes que vous souhaitez (marteau, scie…), amusez-vous à casser l'écran. Repensez à l'image. Il est déjà moins facile d'y arriver et la note de 0 à 100 a bien baissé. Si ce n'est pas suffisant encore, vous pouvez recom- mencer ou vous lancer dans l'exercice nº 2.



Expérience 2 : remplacer des idées négatives par des positives

Au départ, comme avant, on a besoin que vous imaginiez un écran à nouveau. Jusque-là rien de compliqué, mais ça se corse (un tout petit peu) après ! Sur cet écran, placez une image très positive de vous. Ne lésinez pas, soyez beau, soyez confiant, soyez entouré de ceux que vous aimez, soyez dans un lieu que vous aimez… Plus l'image est agréable, mieux c'est !

À nouveau, visualisez votre idée négative sur l'écran (on note son stress de 0 à 100) et en bas à gauche, en incrustation, l'image positive de tout à l'heure.

Et swish ! La petite image recouvre d'un coup la grande. Puis on imagine à nouveau l'écran avec l'image négative et l'image positive en petit. Swish. Elle recouvre à nouveau la grande. Et ainsi de suite. Faites-le une bonne dizaine de fois. Vous observerez qu'il devient de plus en plus difficile de se focaliser sur l'image négative et qu'elle finit par ne plus être porteuse de sens et de stress. C'est un peu comme si, en juxtaposant image négative et image positive, on les désactivait !



Expérience 3 : se débarrasser des idées négatives avec l'EMDR

L'EMDR, la découverte fruit du hasard

La légende veut que Newton ait découvert la gravité suite au choc d'une pomme tombée sur sa tête. Qu'aurait-il découvert s'il avait bu une bouteille de cidre ensuite ? La relativité ? Une nouvelle recette de crêpes ?

L'EMDR a le même type d'histoire où la vérité semble romancée. Francine Shapiro, une psy américaine, aurait eu un jour des ruminations, un nuage d'idées noires flottant dans sa tête. Elle se serait mise à regarder de gauche à droite rapidement, et tout à coup, elle se serait rendu compte que ses idées avaient disparu. D'un coup et presque par enchantement! Intriguée par cette découverte fortuite, elle invente un protocole centré sur les mouvements oculaires de gauche à droite et de droite à gauche. Elle teste scientifiquement son approche auprès de personnes souffrant de stress post-traumatiques (résurgences fréquentes d'un traumatisme, sous forme de flashes, angoisses et cauchemars), notamment auprès de rescapés de la guerre du Vietnam. Et ça marche! Ça marche même bien et infiniment mieux que les médicaments prescrits jusque-là. À partir de ces essais, la méthode va se répandre comme une traînée de poudre auprès des médecins et psychologues. À l'heure actuelle,

les séances d'EMDR se font en général sur une dizaine de séances assez longues : une heure et demie ou plus.
Cette méthode stimulerait alternativement les hémisphères droit et gauche. On s'est rendu compte que l'on pouvait remplacer le balayage des yeux par un son diffusé alternativement à l'oreille droite puis gauche. De même, la technique fonctionne en touchant alternativement main gauche et main droite ! En réalité, et malgré l'enrobage scientifique, on sait que l'EMDR marche, mais on ne sait pas pourquoi…

Nous allons utiliser l'EMDR dans un petit exercice bref pour simplement se débarrasser au coup par coup des ruminations.

1. Sur la page suivante, imaginez une représen- tation de votre idée négative dans le rectangle du milieu.
2. Notez-la de 0 à 100 comme toujours, afin de savoir à quel point elle est désagréable.
3. Tenez le livre à environ 10 cm de votre visage, regardez alternativement du hashtag à droite (« dièse » en bon français) au hashtag à gauche. Faites-le une quinzaine de fois.
4. Essayez de repenser à l'idée. Jaugez son désagrément et recommencez jusqu'à ce qu'il soit difficile et anodin d'y penser !

En général, ça prend peu de temps et la pratique permet de se débarrasser de plus en plus vite des ruminations !
****

Flash EMDR

Stress de 0 à 100 % :

…………… %

****

L'essentiel de la semaine 4

En testant différents types de respiration, vous avez pu vous forger votre propre style. En utilisant cette méthode, le corps se détend et, en se focalisant sur son souffle, les ruminations et autres idées négatives finissent par partir. En les expérimentant, vous avez pu déterminer laquelle des trois techniques de PNL et EMDR était la plus efficace pour vous. L'utiliser dès qu'une idée résiste à la pratique d'exercices de respiration.

À mettre en place cette semaine

- Continuez le rythme des séances établi en semaine 3.
- Consolidez l'organisation de vos journées et de vos soirées de la semaine précédente (pauses, refus du multitasking, baisse de la lumière en soirée, arrêt des écrans trente minutes avant le coucher…).
- Testez toutes les techniques de respiration proposées et déterminez celle qui vous convient le mieux. Il n'est pas utile de toutes les refaire, mieux vaut appliquer très sérieusement l'une d'entre elles qui sera votre havre de paix et un rituel bien établi.
- Si vous ne vous endormez pas au bout d'une séance d'hypnose ou d'un exercice, relevez-vous et allez lire un livre ou faites un ou deux exercices de respiration dans un fauteuil.
- Évitez les grasses matinées ce week-end et réveil- lez-vous à peu près à la même heure que les jours de travail. Si vous avez de jeunes enfants, ce ne sera pas certainement un grand changement !
- À chaque fois que vous vous sentez assailli par une rumination en journée ou la nuit, concentrez-vous sur votre technique de respiration de prédilection.
- Continuez les séances d'hypnose de sommeil tous les soirs dans le lit et, en cas de réveil, essayez les nouvelles hypnoses pour vous endormir sans rumination.

Autoévaluation de la semaine 4

Reprenez, après l'avoir rempli (ou coché, pour les trois dernières colonnes) cette semaine, les tableaux des

semaines précédentes et voyez les points qui ont été améliorés.
(tableau p. 124-125)

Quel exercice de respiration a le mieux fonctionné cette semaine pour vous ?

Quel outil pour se débarrasser des pensées négatives a le mieux fonctionné ? Expérience 1, 2 ou 3 ?

		Heure de coucher	Temps d'endormissement (court, moyen, long)
Jour 1			
Jour 2			
Jour 3			
Jour 4			
Jour 5			
Jour 6			
Jour 7			

Quel(s) jour(s) avez-vous eu la sensation de bien dormir ?

Niveau de calme en journée (Nul, Mauvais, AB, B, TB)	Pauses régulières en journée avec exercices de respiration	Respect de l'horaire de fin de travail	Arrêt des outils numériques 30'avant le coucher

Semaine 5

Profiter des vertus de l’autohypnose pour s’endormir



Vous avez mis en place depuis maintenant quatre semaines des séances d’hypnose et vous avez pu constater que la transe, c’est la douceur d’un sommeil éveillé ! Plus vous plongez profondément dans un état hypnotique et plus les soucis s’effacent. Vous pouvez vous fier à votre propre expérience. Au début, c’est souvent une sorte d’engourdissement du corps, une détente qui se propage : au fur et à mesure, les tensions du corps s’effacent. Le stress s’effiloche, l’angoisse perd de son poids et, alors qu’au début ruminations et critiques volaient dans votre cerveau, il ne reste plus qu’un peu de contrôle et d’auto-observation qui disparaîtront bientôt. Si la transe s’approfondit ou si l’accompagnement de la voix le permet, même la douleur finit par plier pour disparaître. La transe, c’est une sorte de douce neutralité du corps et de l’esprit. Ce qui est formidable, c’est que, même en sortant de cet état, on emporte toute cette douceur et si l’on en a davantage besoin, il suffit de recom- mencer !

Mais il est possible de faire encore mieux. **Imaginons un instant une pilule un peu magique.** Elle serait efficace pour tout. Tout ? Disons presque tout. Elle vous endormirait en un tournemain. Elle apaiserait la plupart de vos maux, adoucirait la tristesse, réduirait la douleur, ferait oublier la souffrance, éteindrait la colère. Elle vous permet-

trait de ne jamais vous ennuyer, de ne presque pas manquer de confiance en vous. Elle vous éviterait même de procrastiner. Le meilleur, c'est qu'elle serait efficace immédiatement, n'aurait aucun effet secondaire et, à chaque fois que vous l'avaleriez, vous vous rapprocheriez de plus en plus d'un état permanent de sérénité. Ça donne envie, non? Il y a de quoi devenir dépendant à un tel médicament. Eh bien même pas, cette pilule du bonheur ne créerait pas d'addiction. Mais c'est de la pure fantaisie me direz-vous, une telle substance n'existe pas, ça se saurait. Certains d'entre vous me diront : c'est amusant, mais les promesses de ce médicament miracle recouvrent presque exactement ce qu'une pratique régulière de la méditation apporte au bout de plusieurs années. Et à ceux-là, je dirai qu'ils n'ont pas tout à fait tort, puisque le nom de cette molécule, c'est l'autohypnose ! Eh non, je ne vends pas du rêve ! Ce que l'autohypnose apporte, c'est bien tout ça.

L'autohypnose va vous permettre de retrouver les sensations de l'assoupissement, par vous-même et au fur et à mesure, sans aucune aide extérieure, car l'objectif de ce programme que nous mettons en place est bien de vous permettre d'être autonome dans votre sommeil, de ne dépendre ni d'un médicament ni même de ma voix pour vous accompagner. Combien de temps pour faire de l'autohypnose ? Une, deux minutes… cinq peut-être si on veut bien faire les choses… A-t-on besoin d'être tranquille dans un endroit isolé ? Au début bien sûr, c'est plus facile, mais rapidement, cela n'a plus d'importance. A-t-on besoin d'avoir les yeux fermés ? Non, et je vous apprendrai comment faire. Car le but, c'est que vous puissiez pratiquer l'autohypnose aussi souvent que vous le souhaitez et quel que soit le lieu. Alors oui, vous serez capable d'entrer dans cette bulle de sérénité, même si :

- vous êtes en train de vous faire engueuler par votre patron ;
- vous attendez depuis une heure dans la salle d'attente d'un médecin ;
- vous avez mal à en pleurer ;
- vous avez l'impression d'être mort à l'inté- rieur, écrasé d'angoisse ou de tristesse ;
- vous êtes pressé comme du bétail dans un métro ;

- votre travail vous épuise et votre famille vous fatigue ;
- vous êtes tellement en rogne que vous avez envie de tout casser ;
- vous êtes en train de vous retourner dans votre lit à 2 h 00 du matin en quête de sommeil.

L’autohypnose pourra presque tout adoucir. Et même si c’est tout sauf un coup de baguette magique – car il vous faudra du travail et de la pratique –, elle vous permettra de construire en vous une forteresse de sérénité. Avant d’y parvenir, elle vous apprendra à lâcher prise, c’est-à-dire à accepter le monde, les émotions et les pensées pour ce qu’ils sont, à les laisser passer en vous d’une manière de plus en plus fluide. L’autohypnose va vous permettre de prendre de l’autonomie face aux techniques de ce livre. Ne l’oubliez pas, le but de cet ouvrage est de vous redonner la spontanéité du sommeil sans besoin d’aide et, pour y parvenir, de vous apprendre la sérénité. Grâce à l’autohypnose, vous pourrez :

1. Progresser par une pratique très fréquente, dans l’apprentissage du calme ;
2. être tellement calme dans votre tête et votre corps qu’il ne vous restera plus qu’à dormir.

Je vais vous proposer plusieurs méthodes pour y parvenir.

La méthode Betty Erickson

Les Erickson, une histoire de famille

Cette méthode a été inventée par la femme de Milton Erickson, le psychiatre qui a inventé l’hypnose telle qu’on la pratique de nos jours. D’une technique autoritaire marchant sur environ 10 % de la population, il a fait évoluer l’hypnose vers une manière douce d’accompagner vers la transe marchant avec toute personne qui s’en donne la peine. Qui plus est, l’obser- vation de sa pratique de psy a servi majoritairement d’inspi- ration pour les

psychothérapies brèves et la PNL. Son épouse ainsi que ses filles ont travaillé avec lui et développé des techniques pour étendre la pratique de l'hypnose.

Avant de vous expliquer la technique, essayons de donner une définition de l'hypnose. Alors qu'est-ce que l'hypnose exactement ? Je trouve assez exacte la définition qu'en donne Jean Godin[2] : l'hypnose « est un mode de fonctionnement psychologique dans lequel un sujet, grâce à l'intervention d'une autre personne, parvient à faire abstraction de la réalité environnante, tout en restant en relation avec l'accompagnateur. Ce “débranchement de la réaction d'orientation à la réalité extérieure” qui suppose un certain lâcher-prise, équivaut à une façon originale de fonctionner à laquelle on se réfère comme à un état. Ce mode de fonction- nement particulier fait apparaître des possibilités nouvelles : par exemple des possibilités supplémen- taires d'action de l'esprit sur le corps, ou de travail psychologique à un niveau inconscient. »

Simplifions : pour entrer en transe, on doit s'abs- traire de l'extérieur pour se diriger vers l'intérieur. Voilà le principe. Au départ, installez-vous dans un endroit confortable, isolé, et commencez à fixer un point fixe, avec un regard doux (le genre de regard qui invite au recueillement) et un peu au-dessus de votre ligne de regard. Après, efforcez-vous de ne plus bouger le visage et de rester focalisé sur ce point jusqu'à ce que vous ayez envie de fermer les yeux et entriez en transe. Au départ, décrivez dans votre esprit cinq choses que vous voyez autour de vous. Par exemple :

Je vois mon livre.

Je vois le blanc de la page.

Je vois le noir des lettres.

Je vois la ponctuation.

Je vois une partie de mon corps.

Puis passez à 5 sons, comme :

J'entends le bruit de ma respiration.

J'entends le bruit du papier sous mes doigts.

J'entends les bruits de la nature ou de la ville autour de moi.

J'entends le bruit du vent.

J'entends des voix un peu plus loin.

Enfin 5 sensations :

Je sens le poids de mes paupières.
Je sens le contact de mes vêtements.
Je sens le contact du papier.
Je sens le poids de ma tête.
Je sens le contact de ma langue contre le bas de ma bouche.

Puis vous passez à quatre choses vues, quatre choses entendues, quatre choses ressenties. Puis trois, puis deux, puis une…

À un moment, vous aurez envie de fermer les yeux et entrerez en transe. Continuez à décrire ce que vous voyez sous vos paupières closes (lumières, images de votre imagination…) et ce que vous entendez et ressentez. Continuez aussi longtemps que possible pour entrer dans une transe profonde. Après, le choix vous appartient. Vous pouvez vous remémorer une hypnose déjà entendue ou vous laisser rêver à une chose agréable : un voyage en ballon, la découverte d'un pays fabuleux… À un moment, vous aurez envie de vous laisser aller. Alors, ce seront les idées un peu folles de l'état hypnagogique qui prendront toute la place et puis vous dormirez.

Vous trouverez un MP3 de cette méthode pour accompagner votre première expérience. Un fond sonore sera là pour faciliter et enrichir votre expérience. Alors, oui, ce n'est pas tout à fait de l'autohypnose, puisque vous serez accompagné, mais vous pourrez réitérer l'expérience juste après avec la bande-son sans les paroles, et là on enlève les petites roues du vélo : vous n'aurez plus besoin de moi !



Autohypnose avec la méthode Betty Erickson

16 Bruits de fond seuls pour refaire seul la séance une fois qu'elle est maîtrisée

	Mon résultat (niveau de détente de 0 à 100)
Avant la méthode Erickson	

La méthode des *Marines* américains pour s’endormir en deux minutes

Que les plus pacifistes parmi les lecteurs me le pardonnent, mais cette méthode inventée pour l’armée américaine a le mérite d’être simple et efficace. Il faut dire que pour les armées, le sommeil est un enjeu crucial. Un bon soldat doit pouvoir se priver de sommeil quand il le faut, quitte à utiliser des molécules plus ou moins dangereuses pour y parvenir (caféine à dispersion lente, amphéta- mines, modafinil, tout ce qu’un civil sain d’esprit devrait éviter !). Un bon soldat doit aussi pouvoir dormir n’importe où, n’importe quand, presque sans confort et ce malgré le stress, les bruits et le danger. Vous imaginez le défi ! Pour y parvenir, le Pentagone a imaginé une méthode plutôt habile. Elle est très proche de l’autohypnose. Pour bien parvenir à la maîtriser, un entraînement d’un mois est en général nécessaire. Ce n’est pas un miracle. Ça ne se fait pas tout seul. Mais bon, vous aussi avez déjà quatre semaines d’entraînement intensif. Alors, on tente ?

La méthode est simplissime !

En premier lieu, vous détendez les muscles du visage (mais si, vous en êtes capable, souve- nez-vous de Jacobson et Schultz). On commence par la bouche et la mâchoire, qui sont les plus faciles, puis on détend sa langue, simplement en la laissant reposer totalement sur le bas de la bouche. On détend les yeux (orbites, sourcils…, imaginez simplement la sensation qu’on a lorsqu’on s’endort), puis le front (sentez le contact de l’air, imaginez une caresse qui détend les muscles). Une fois tout le visage détendu, il devient très facile de détendre le cou, puis les épaules, simplement en les laissant tomber et avec elles le poids du monde qui se trouvait dessus. À force de vous détendre et de vous centrer sur le corps, vous êtes déjà dans un état d’autohypnose. Votre corps est plus détendu, l’esprit critique assagi, il est temps de se créer un paysage relaxant dans votre esprit. Tout marche. Mais si vous choisissez par exemple l’image d’un lac, d’un feu de bois, d’un coucher de soleil sur l’océan, d’un paysage enneigé, vous entrerez

certai- nement encore plus rapidement dans un état hypnotique car ce genre de situation a un caractère assez fascinant : il est facile de s'absorber dans leur contemplation. Mais si cela vous plaît davantage, pourquoi ne pas revivre votre maison d'enfance ou bâtir un château en Espagne dans votre esprit, retrouver les lieux de votre film ou série préférés. Il faudra en revanche y accorder vraisemblablement un peu plus de temps. Si vous reprenez le même paysage à chaque fois, en l'enrichissant de détails par exemple, en imaginant des sons, des sensations nouvelles (eh oui, l'hypnose ce n'est pas que de la visualisation !), c'est là que se précise l'intérêt de l'expérience acquise à faire et refaire cet exercice : une transe de plus en plus profonde arrivera de plus en plus rapidement. Bien sûr, pour vous faciliter la vie, vous trouverez une vidéo d'accompagnement.



Sur www.psy-coach.fr/biendormir : La méthode des Marines pour s'endormir

La technique des réminiscences

Peut-être vous êtes-vous demandé pourquoi je commençais le plus souvent mes accompagne- ments hypnotiques par une même induction, des phrases similaires pour vous emmener en transe. La raison en est simple : lorsque l'on réécoute les mêmes mots, les mêmes évocations, c'est comme une sorte d'ancrage qui vous tire sans effort vers l'hypnose. Il en va ainsi de l'invitation à se concentrer sur un point précis. L'invitation à deux respirations profondes, les références aux « pensées qui s'accrochent et se décrochent », aux « dormeurs qui rêvaient d'autres dormeurs ». À ces moments-là, c'est un peu comme si l'esprit décrochait et le corps prenait les rênes pour vivre davantage de sensations hypnotiques. Dans mon cabinet, j'ai un fauteuil de relaxation dédié aux séances d'hypnose. Si l'un de mes patients a suffisamment fait de séances d'hypnose, il suffit que je lui dise : « Installez-vous dans ce fauteuil et fermez les yeux pour retrouver les sensations de l'hypnose. » Ce simple rituel répété est souvent déjà suffisant pour le conduire en transe et quelques techniques simples permettent ensuite de l'approfondir davantage. Nous les verrons peu après. La

technique que j'intitule « des réminiscences » et que je vais vous expliquer s'appuie sur le même principe. Essayez de répondre aux questions suivantes avec vos propres mots. Elles vous permettront de bien vous souvenir des sensations de l'hypnose et, en vous connectant à elles les yeux fermés, de retrouver la transe tout en douceur ! Ce n'est pas compliqué !

Mini-questionnaire :

Comment décririez-vous votre respiration quand vous faites une séance d'hypnose? (Lente? Profonde? Douce? Régulière? Lourde? Légère?)

____
____

Comment se sent le reste du corps ? (Lourd ? Léger ? Engourdi ? Agréablement paralysé ?)

____
____

Que ressentiez-vous au niveau du visage et des paupières ? (Lourdeur des paupières ? Les traits du visagequiretombent? Lesmusclestrèsdétendus ?)

____
____
____
____

Dans quel état intérieur vous trouviez-vous ? (Vous flottiez ? Vous étiez en train de dériver ou un peu à « côté de vos pompes » ? Vous vous êtes senti plonger ?)

____
____
____
____

Comment se sentait votre cerveau ? (Cotonneux ? Absent ?)

____
____
____

Comment le temps passait-il ? (Lentement ? Rapidement ? Dur à décrire ?)

Maintenant, passons à l'application proprement dite ! Reprenez votre position habituelle pour faire les séances d'hypnose et, les yeux fermés, laissez revenir, une par une, les sensations spécifiques. Dans quel ordre ? Celui que vous préférez ! Et comme au fur et à mesure cela va devenir de plus en plus facile de se connecter aux ressentis de la transe, n'hésitez pas à revenir sur une partie du corps que vous sentez moins réceptive. Avec un peu de répétition, on apprend à laisser venir très rapidement toutes les sensations, ou seulement les plus marquantes, et l'on verse presque directement dans ce merveilleux état modifié de conscience. Comme d'habitude, le sommeil véritable n'est plus qu'à un pas !

17

Accompagnement facultatif pour utiliser la technique des réminiscences

	Mon résultat (niveau de détente de 0 à 100)
Avant l'exercice	
Aprèsl'exercice	

La technique des ancres

Le nom est joli mais que recouvre-t-il exactement ? C'est une technique assez semblable à la précédente mais plus rapide. Au lieu de se remémorer les sensations de l'hypnose, on s'en remémore les mots et les phrases. Vous

avez si souvent écouté les séances que c'est comme si elles s'étaient imprégnées en vous. Chaque mot répété et répété a le pouvoir d'évocation de vous faire partir encore davantage en transe ! On fait le test tout de suite :

« Après avoir lu ces lignes, vous allez mettre de côté ce livre.
Fixez un point au-dessus de votre ligne de regard.
Regardez-le avec un regard doux, peu importe ce que cela veut dire pour vous.
Prenez deux profondes inspirations.
Comptez dans votre tête de 5 à 1.
À 1, fermez les yeux et vous allez entrer en transe. »

Vous avez senti ? Cette entrée toute douce en transe. C'est tout bête !

Maintenant, prenez le temps de penser aux séances, quels sont les mots qui vous plaisent le plus ou vous transportent ? Répétez-les dans votre esprit en empruntant le timbre de ma voix. C'est bon ? Il vous suffit de fixer à nouveau le point, deux inspirations, les yeux fermés, la transe et puis répétez en vous ces mots et sentez comme ils vous portent davantage en transe.

Pour rendre cette technique encore plus efficace, écoutez le MP3 nº 18, il vous apprendra à entrer en hypnose, simplement en prononçant le mot « transe », à garder les yeux ouverts et même à vous mouvoir tout en étant dans cet état. Ainsi, quelle que soit la situation – transports en commun, discussion tendue, réunion… – vous pourrez trouver le refuge de l'autohypnose directement, mais aussi sans que cela se voie ! Le soir, vous aurez le plaisir de ne pas appliquer cette technique et de laisser vos yeux fatigués se fermer pour entrer dans un sommeil bien mérité et récupérateur.



Technique des ancres

Approfondir sa transe

Il est utile de savoir approfondir son état hypnotique. C’est encore plus confortable. Cela met le cerveau sur *off*. Et si l’on parlait à une époque de sommeil hypnotique quand la transe est profonde, c’est que les yeux fermés, l’esprit conscient ailleurs et l’inconscient aux commandes, cet état ressemble étrangement au sommeil et aux rêves qui le peuplent. Ainsi, plutôt que d’utiliser les séances enregistrées, vous allez pouvoir entrer en transe tout seul et, en l’approfondissant tout seul, vous serez certain de vous endormir. On trouve tellement le calme qu’on finit inéluctablement par trouver le sommeil !

Je vais me permettre de vous décrire succinc- tement les techniques d’approfondissement les plus simples et sûres que vous allez apprendre à maîtriser dans le MP3 nº 19.

1. S’absorber dans une expérience hypnotique (regarder un feu, un lac… ce moyen a été évoqué lorsque nous parlions des *Marines* !).
2. Sortir et entrer successivement en transe. À chaque fois, la fatigue que cela induit permet de retomber mécaniquement dans une transe plus forte.
3. Apprendre à descendre un escalier virtuel en vous sentant marche après marche de plus en plus lourd et de plus en plus en transe.



Approfondir sa transe

L’essentiel de la semaine 5

Maintenant que vous avez expérimenté la détente, que vous savez que vous pouvez de toute façon vous endormir avec une séance d’hypnose, que vous avez modifié les mauvaises habitudes dans vos journées, que vous avez appris à ne pas penser, vous êtes prêt à devenir autonome pour trouver le sommeil grâce à l’autohypnose. Je vous ai proposé différentes techniques et je vous invite à toutes les essayer au moins une fois (comme vous l’avez vu, il ne vous faudra pas beaucoup de temps) et à choisir celle ou celles

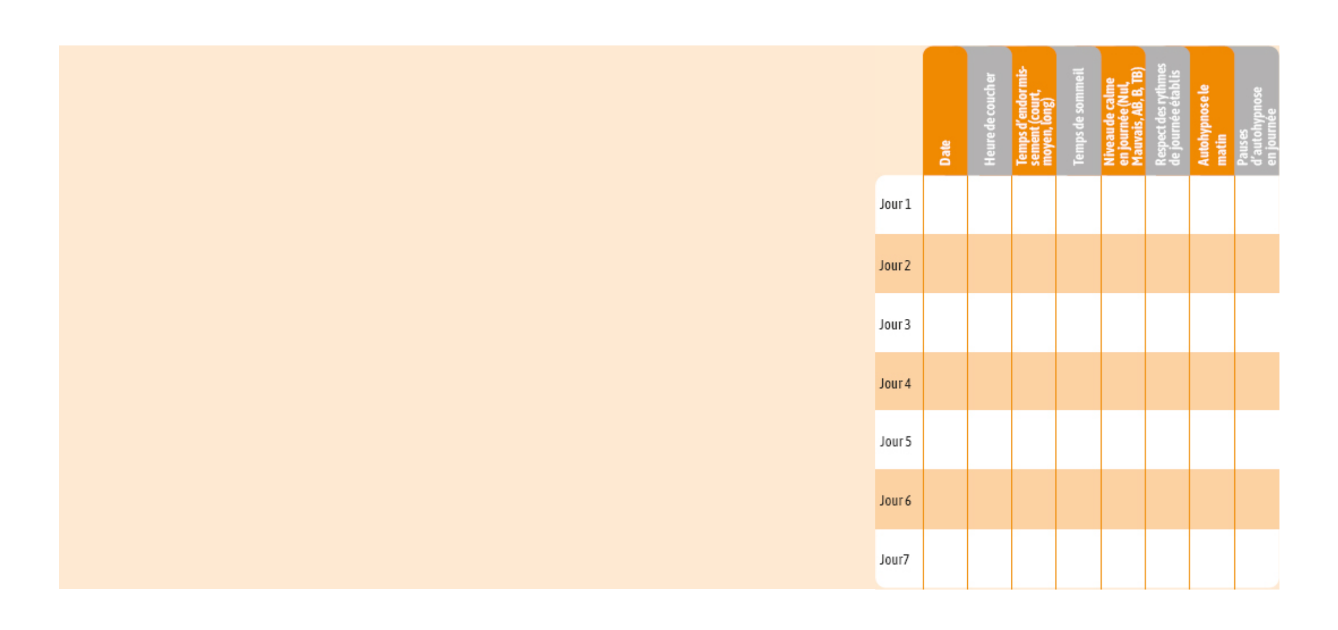
que vous préférez. Comme d'habitude, l'objectif est de choisir votre rituel personnel, que vous pouvez raisonnablement mettre en place et de manière prolongée. Ainsi, certains seront plus à l'aise avec une technique qui s'appuie sur la visualisation, d'autres avec une technique qui s'appuiera sur des sensations déjà connues, vécues.

Au programme de cette semaine, chaque jour

- Vous conservez les changements de vos rythmes de journée.
- Vous essayez de limiter davantage l'écart entre heure de coucher et de réveil en semaine et le week-end (une heure maximum cette semaine).
- Cinq à dix minutes d'autohypnose le matin pour démarrer la journée détendu.
- Faire des microséances d'autohypnose en journée. Une à deux minutes à chaque fois. Aux moments de stress, de contrôle, aux pauses, dès qu'il y a un peu moins de choses à faire et pour le plaisir.
- Dix minutes d'autohypnose de retour à la maison.
- Pour vous endormir le soir, vous choisissez entre une séance d'hypnose en MP3 ou essayez par vous-même une séance d'autohypnose.

En cas de difficulté exceptionnelle, autorisez-vous à réutiliser les séances d'hypnose que vous utilisiez avant en journée cette semaine ou dans les cas de réveil nocturne.

Autoévaluation de la semaine 5



	Date	Heure de coucher	Temps d'endormissement (court, moyen, long)	Temps de sommeil	Niveau de calme en journée (Nul, Mauvais, AB, B, TB)	Respect des rythmes de journée établis	Autohypnose le matin	Pauses d'autohypnose en journée
Jour 1								
Jour 2								
Jour 3								
Jour 4								
Jour 5								
Jour 6								
Jour7								

---

2. Jean Godin, *La nouvelle hypnose. Vocabulaire, principes et méthode*, Albin Michel, 1992.

Semaine 6

Et si on s’occupait un peu du corps ?



Vous avez déjà certainement vu des photos ou des vidéos des Chinois qui, quotidien- nement, pratiquent dans les parcs et les places le *chi kung* ou le *tai chi chuan*. Ils enchaînent des mouvements doux et lents, des chorégraphies harmonieuses. Ceux qui pratiquent ces arts martiaux très pacifiques (ils ont de 7 à 77 ans, voire davantage !) s’accordent pour en décrire les bienfaits : une meilleure santé au quotidien et une meilleure vitalité (calme, enthousiasme). L’hypo- thèse est qu’il y aurait une circulation de l’énergie, le fameux « *chi* » et une sorte d’automassage des organes… que l’on croie ou non à ce flux d’énergie et à son effet physiologique, l’important est surtout que l’on se sente mieux, plus connecté à un corps plus souple, plus serein et joyeux. On cultive sa santé psychologique et physique. Dans un même ordre d’idée, les médecins chinois sont payés pour la bonne santé de leurs patients et non pour le soin apporté à leurs maladies. Comme on est loin du modèle occidental !

En psychologie et en médecine, on cherche à guérir la pathologie. Prévenir, c’est guérir, dit le dicton. Si l’on s’accorde intellectuellement sur cette idée, sa transposition reste bien théorique. Que proposera au mieux le thérapeute ? « Avez-vous essayé de faire de la marche ou un peu de sport ? On raconte que le yoga ou la sophrologie peuvent aider… J’ai des patients qui ont téléchargé une application de méditation, il paraît que ça leur fait du bien… »

Mens sana in corpore sano, écrit Juvénal. Si l'idée de travailler à être bien dans sa tête progresse (merci la méditation et Internet !), force est de constater que l'idée d'un soin quotidien apporté à l'entretien de la santé du corps est à la traîne. On connaît tous des gens ayant essayé le yoga, on en connaît peu qui le pratiquent tous les jours. Dans le même ordre d'idée, pourriez-vous me citer une seule psycho- thérapie à médiation corporelle ? Pour comprendre nos difficultés psychologiques, nous sommes encore trop dans un « tout est dans la tête ». Le corps ne serait qu'un vaisseau qu'il ne faudrait pas trop maltraiter. Et pourtant… pourtant, si le corps est calme, souple, sans douleur et heureux à l'effort, qu'il devient facile d'être bien dans sa peau ! On se souhaite à toutes les Saint-Sylvestre la bonne santé pour toute l'année, à grand renfort d'alcool. Mais c'est un vœu pieux ! Et si vous vous en donniez simplement les moyens !

Oh, je sais que je ne peux pas vous demander de vous lever une heure plus tôt pour aller faire la danse du héron mystique sur la place d'une ville polluée dans les couleurs tristes des petits matins blêmes. Mais dix minutes… juste dix minutes chaque soir pour faire du bien à votre corps, juste avant de vous coucher. Vous n'aurez pas besoin d'un tatami, le matelas suffira. Pas besoin de kimono ou de jogging, votre pyjama sera parfait. Vous n'aurez pas besoin d'être souple et sportif. Vous n'aurez pas besoin de croire en quoi que ce soit. Et croyez-moi : si je suis capable de le faire quotidiennement, vous le serez ! Je ne vais pas d'autre part vous proposer un marathon, ce serait contre-productif pour vous endormir ensuite ; comme je vous l'ai expliqué précédemment, je préfère vous proposer deux petits rituels pour le corps, très simples, qui sont uniquement dans la détente et la souplesse, et qui sont si simples que vous pourrez les intégrer dans une routine du coucher. Encore une fois, c'est dans l'établissement d'une habitude que se trouve la clef des changements importants et que nous pouvons installer durablement de nouveaux réflexes.

Le premier petit rituel du corps est pour les ultra-paresseux. Le deuxième pour ceux qui sont juste un peu paresseux. Le premier programme s'articule autour de stratégies simples d'automassage autour de l'idée suivante : et si on modelait notre corps comme de la glaise jusqu'à le rendre mou, calme, sans douleur et épanoui ? Ça ne semble pas si compliqué ! Le deuxième rituel que je vous propose

se centrera autour de postures et de techniques de *stretching* (des étirements).

Voici les critères selon lesquels j'ai sélectionné ces techniques.

1. Elles doivent pouvoir être utilisées à n'importe quel âge, quel que soit l'état de votre forme, santé, poids, souplesse.

2. Même un partisan du « *no sport* » churchillien, comme moi, doit pouvoir la pratiquer sans déplaisir et sans honte.

3. Même si la majorité de celles-ci vient du yoga (l'information en est facilement acces- sible), je n'ai pas hésité à piller pour vous d'autres approches.

4. Pas de noms prétentieux. On est là pour se faire du bien, pas pour apprendre le sanscrit. Pardon d'avance aux puristes !

5. Le but est d'apporter un réel bien-être à tout le corps, rapidement et sans peine. Être plus détendu dans son corps pour bien dormir.

Bien sûr, si vous avez des soucis médicaux, présentez d'abord ce programme à votre médecin. Je vous souhaite de garder ce rituel, même après la fin du livre, et de l'enrichir : vous seriez surpris du nombre de vidéos excellentes que l'on peut trouver sur le sujet sur YouTube !

Le premier jour, je vous propose de tester à la suite les deux rituels. Après, libre à vous de choisir celui qui vous plaît le plus ou de les combiner. Un peu de zèle n'est pas interdit ! Dans un premier temps, je vous invite à utiliser les deux MP3 fournis, car il sera bien plus facile de mémoriser ainsi les mouvements. Qui plus est, ces enregis- trements vous permettront de mieux maîtriser le souffle et de faire de ces rituels un moment supplé- mentaire de méditation. Avant chaque utilisation, notez le confort de votre corps de 0 à 100 (êtes- vous serein ? Sans douleur ?) et vérifiez, après le rituel, la progression de ce chiffre. C'est motivant et cela validera en vous l'intérêt de la pratique quotidienne !

Rituel no 1 : l'automassage

Même s'il est difficile de se faire soi-même mal en se massant, de la douceur par pitié ! Mieux vaut passer plus de temps à se masser moins fort, masser moins de zones, mais ne pas se faire mal ! Au fur et à mesure de la pratique, vous acquerrez une meilleure sensibilité et saurez donner la juste pression et la régularité du mouvement nécessaires.

Chauffez d'abord vos mains en les frottant l'une contre l'autre rapidement. La chaleur est douce et aide les muscles à se détendre. Lors de ce rituel, pratiquez la respiration alternée : elle vous aidera à les relâcher davantage ! Et fermez les yeux, il n'y a que comme ça qu'on peut bien sentir !

La nuque et les épaules

Pas besoin d'être kiné pour savoir que c'est le lieu d'accumulation de toutes les tensions. Le travail sur ordinateur (tablette, smartphone…) et la climatisation n'aident pas. Commencez par masser les deux côtés de la nuque, de part et d'autre de la colonne vertébrale. Du bout des doigts, massez en petits ronds. Prenez le temps, attardez-vous sur les points de tension. Continuez jusqu'à ce que le cou soit souple et chaud et puis passez aux épaules. On se met à utiliser l'ensemble de la main pour masser. On a besoin de plus de force et elles ne seront pas trop de deux pour vous détendre ! Faites des mouve- ments amples, réguliers, suivez les courbes de votre corps et le sens des fibres musculaires. Essayez de visualiser les tensions sous la forme de points rouges et imaginez que vous les chassez vers l'extérieur du corps. En une fois, deux fois, trois fois, peu importe !

Une fois le cou et les épaules détendues, faites des mouvements doux avec la tête de bas en haut, puis d'un côté à l'autre. J'ai bien dit des mouve- ments doux ! Puis faites des petits ronds avec vos épaules pour asseoir et installer la souplesse dans toute cette zone.

Le visage

Et si on s'accordait un peu de tendresse ? Avec les quatre doigts des deux mains, tapotez votre visage comme un clavier de piano – vous jouez un menuet, pas une marche militaire ! Puis, « peignez » le front du milieu vers

l'extérieur. Des mouvements réguliers jusqu'à avoir l'impression que le front se relâche. Passez alors aux sourcils, avec l'index et le majeur, caressez chacun d'entre eux du nez vers l'extérieur du visage. Prenez un temps plus long pour masser les tempes. Ne vous dispersez pas et faites de tout petits mouvements rotatoires en appuyant assez fort. Continuez jusqu'à sentir une sorte de tension qui lâche !

Ouvrez légèrement la bouche et posez bien votre langue sur le bas de la bouche. Vous allez masser les mâchoires inférieures avec les pouces. Attention, c'est une zone sensible, armez-vous de douceur et de sensibilité. Avec des gestes réguliers, massez toute la ligne de la mâchoire qui part du menton et finit à la base des oreilles.

Finissez en bâillant quelques fois. Le bâillement a en effet la vertu de stimuler le système parasym- pathique et de vous détendre !

La tête

Que le crâne est sensible ! Comme on se détend et l'on rêvasse facilement quand il est massé ! Saisissez donc votre tête pour arrêter de vous la prendre. Dans un premier temps, cherchez avec vos deux mains, doigts écartés, les points les plus sensibles. Une fois trouvés, posez les doigts dessus avec un peu de force comme si vous vouliez rentrer un peu dedans et commencez à faire de tout petits ronds. Une fois que vous vous sentirez un peu partir, massez en cercles plus larges le crâne, jusqu'à le ressentir dans toute sa surface.

Le torse

Vous allez pouvoir détendre toute cette partie et faciliter la digestion (il y a bien une raison si on invite à manger moins le soir pour bien dormir !).

Avec vos poings, en appuyant assez et en les alternant, faites des mouvements vifs et continus le long de l'œsophage du haut du torse jusqu'au plexus comme si vous chassiez quelque chose. Et puis, pour vous faire pardonner cette légère violence sur le corps, mettez vos deux mains sur votre ventre, dans un geste aussi tendre que celui d'une femme enceinte. Loin des conventions sociales, autorisez-vous à relâcher (enfin !) votre ventre et

massez-le à deux mains, un peu comme on pétrit la pâte à pain. Tournez les mains autour du ventre dans le sens des aiguilles d'une montre pour faciliter la digestion.

Et pour finir en beauté !

Couchez-vous sur le dos, même si ce n'est pas votre position de sommeil, et prenez le temps ! Prenez le temps de sentir le poids des jambes comme si elles s'enfonçaient dans le matelas. Sentez la lourdeur de la tête, la lourdeur des yeux clos. Le poids des bras. Le poids de la langue sur le bas de la bouche entrouverte. Et avec les mains posées sur le ventre, ressentez la régularité de votre respiration lourde. Le corps continue à se détendre et il vous emportera vers le sommeil. Laissez-vous dériver sur les flots de la relaxation.



Accompagnement de l'automassage

	Mon résultat « tension du corps »
Avant l'automassage	
Après l'automassage	

Rituel no 2 : postures et étirements

Si vous avez déjà pratiqué le rituel nº 1, il vous sera encore plus facile de pratiquer ces mouvements, mais, même si ce n'est pas le cas, vous pouvez tout à fait passer à cet exercice. Toutes ces postures et étirements pourraient être faits par un enfant de 6 ans. Ce n'est d'ailleurs pas une mauvaise idée de lui faire pratiquer si vous en avez un à la maison ! Ils sont tous faciles et efficaces sans donner l'impression de faire du sport ! Ils sont praticables directement sur votre lit, c'est pour cela que je les ai choisis, mais vous pouvez tout à fait utiliser un tapis dans

votre chambre. Je vais m’autoriser à ne pas utiliser les termes en sanscrit, tant pis si cela retire un petit piment exotique à l’expérience. Comme précé- demment, vous pourrez utiliser un MP3 pour vous guider tout au long de l’exercice. Cela vous permettra d’en faire une expérience mi-médi- tative mi-hypnotique. Et puis, pour ceux qui, comme moi, ont une piètre coordination et pas de mémoire kinesthésique, cela servira de guide. Encore une fois, si je suis capable de faire ce rituel, vous l’êtes aussi !

Tailleur



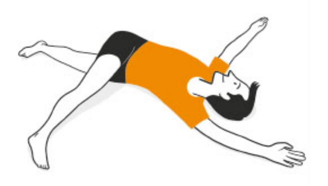
Installez-vous en tailleur, le dos droit. Essayez de vous sentir confortable, stable, posé. En un mot, et si l’image vous convient : essayez d’être centré. Posez les paumes des mains sur les genoux, épaules détendues, cela va débloquer le plexus et donc la respiration. Et puis... rien ! Ou plutôt si : concentrez-vous sur l’écoute de votre respiration sur dix cycles, des respirations lentes et calmes, en expirant avec le nez ou la bouche comme vous le souhaitez. Maintenant, croisez les bras, une paume de la main sur chaque genou. La main droite donc sur le genou gauche et la main gauche sur le genou droit. Penchez légèrement la tête pour vous recroqueviller vers vos avant-bras. Ne tirez pas sur votre dos. Cette posture, un rien fœtale, est très agréable. On se sent comme dans un cocon, parfaitement protégé. Grâce à cette posture, les omoplates et les trapèzes s’étirent et, avec eux, les muscles se détendent, aidés par votre respiration lente. Vous voyez toute cette tension qu’on accumule en fin de journée et qui tend le cou et les épaules. Vous pouvez lui dire adieu en sanscrit ! Installez-vous dans cette détente pendant dix respirations. Mais rien ne vous empêche de faire un peu de zèle en la pratiquant un peu plus longtemps. Au fur et à mesure, c’est votre corps qui vous dira quand vous arrêter et sur quoi insister.

Bébé heureux



Dépliez lentement les jambes et allongez-vous lentement, d’abord sur le côté, puis sur le dos. C’est là que vous verrez à quel point la posture précédente vous a fait du bien. Maintenant, vous allez pouvoir pratiquer une posture encore plus régressive et, comme bébé ravi qui découvre tous les mouvements amusants qu’il peut faire, vous saisissez vos pieds avec vos mains tout en restant le dos bien allongé sur le sol. L’écartement de vos genoux est à peu près similaire à celui de vos épaules qu’ils ont rejointes. Pas besoin d’élégance, écartez les jambes autant que nécessaire pour éviter de chavirer à droite ou à gauche ! Essayez de tenir dix respirations ! Après avoir détendu le cou et les épaules, c’est au tour de la colonne et des hanches de se détendre. On oublie progressivement les tensions du dos et des hanches, que l’on soit resté trop assis ou trop debout! Vous vous surprendrez à sentir votre esprit de plus en plus serein, un peu comme une mer d’huile après un orage.

La posture du ventre en torsion en version douce



Regagnez la position allongée. La véritable position du *Jathara Parivartanasana* est à effectuer avec des précautions pour ceux qui souffrent du dos, c’est pourquoi je vous en propose une version tout public. Reposez vos jambes, tout d’abord l’une contre l’autre. C’est souvent dans cette position neutre qu’on ressent les progrès de détente du corps. Vous allez former un i avec un côté de votre corps (le gauche en premier par exemple), bras tendu vers le haut. Cette partie du corps reste bien contre le lit ou le tapis. Et puis tout en gardant le haut du dos à plat,

tournez la jambe droite vers la gauche et le bras droit et la tête dans le sens opposé. Tenez cinq respirations dans ce sens. Une fois fait, vous changez de sens et restez ainsi pendant encore cinq respirations.

La posture de l'enfant



C'est la position par excellence à faire pour se détendre à mon sens. Elle est utilisée aussi en *stretching* après un exercice physique pour éviter des douleurs musculaires. De la position allongée sur le dos, glissez-vous sur le côté en position fœtale, puis sur le ventre, recroquevillez-vous en boule en laissant vos bras au-dessus de votre tête. Ils doivent étirer votre dos, tout en restant souples au niveau des coudes, sans tension au niveau des épaules. Maintenez cette position pendant dix respirations, puis baissez vos bras afin de les faire passer le long de votre corps. Votre dos se fait légèrement plus rond, sans forcer, et d'autres vertèbres peuvent se détendre. Restez dans cette position encore dix respirations lentes et profondes.

Respiration allongée

Roulez-vous en boule sur le côté avant de vous allonger à nouveau sur le dos, éventuel- lement les genoux pliés si vous souffrez du dos dans cette position et les bras autour du corps, détendus. Prenez le temps de quelques respirations profondes. Inspirez autant d'air que vous pouvez. Essayez de sentir la poitrine qui se soulève au maximum, prenez conscience des côtes qui s'élar- gissent poussées par les poumons et laissez votre ventre devenir le plus rond possible en assumant votre absence d'élégance. Retenez deux secondes votre respiration. Puis, avec une grande douceur, laissez les poumons se vider tout seuls et sans bruit, très doucement. Essayez de visualiser la poitrine qui descend, les côtes qui se rapprochent et se baissent, creusez autant le ventre que vous l'avez distendu tout à l'heure et… tenez deux secondes comme ça ! Et puis vous recommencez. Observez le chemin parcouru par votre corps, visualisez les mouvements que vous venez

d'effectuer. Pas besoin de croire aux énergies pour sentir que là-dedans tout est plus fluide. On se recentre. Le corps semble un peu plus lourd et il aspire au repos. L'esprit lui-même, grâce à l'attention suivie dont il a fait preuve, se sent plus calme. N'hésitez pas alors à bâiller et à vous étirer sans grâce. Ça stimule le système parasympathique.

Et maintenant, au dodo !



Accompagnement de la séance de yoga

	Mon résultat après yoga du dodo : « tension du corps »
Avant la séance	
Aprèsla séance	

L'essentiel de la semaine 6

L'essentiel de la semaine 6

Avec la pratique, vous apprendrez à ressentir les sensations favorables au calme et à l'assoupissement. Il vous suffira de vous exercer à les retrouver (avec ou sans l'usage du massage et des postures) pour voguer vers le pays de Morphée porté par votre corps. Que vous choisissiez un rituel ou l'autre, il est fondamental qu'il devienne une routine de tous les soirs et que vous le fassiez

vôtre en y accordant le calme et la concentration nécessaires.

Pour le yoga par exemple, ce qui m'importe n'est pas que vous fassiez chaque soir toutes les postures. Vous pouvez évidemment toutes les conserver. J'en serais très heureux et je vous propose de faire votre petit TBVE chaque soir (un sigle se retient toujours plus aisément) : Tailleur, Bébé, Ventre, Enfant! Ce qui m'importe, quel que soit le nombre de postures, c'est que vous cherchiez :

1. à faire ce rituel dans la lenteur comme un moment de connexion avec votre corps que vous ne voulez pas brusquer ;
2. à respirer profondément et lentement tout au long de l'exercice;
3. à trouver une fluidité dans le passage d'une posture à l'autre. Il ne s'agit pas de « s'installer » dans la posture de manière artificielle. Il faut que vous vous demandiez comme faire passer votre corps d'une position à l'autre sans à-coups, avec une sorte de mouvement rond. On demande souvent ce type d'exercice aux comédiens en formation dans des méthodes comme celle de Jacques Lecoq. Ce dernier parle de la nécessité de trouver la « plénitude du mouvement juste » et c'est ce que j'aimerais que vous fassiez : trouver le mouvement le plus simple, mais aussi le plus fluide, pour passer d'une position à l'autre. Cela améliore la connexion avec son corps et c'est bénéfique sans doute pour l'acteur sur scène, mais aussi pour l'aspirant dormeur qui oublie son corps et ses besoins pendant la journée.

L'essential de la semaine 6

Au programme chaque jour cette semaine

- Dix minutes d'autohypnose le matin.

- Comme la semaine dernière, faire au moins une dizaine de microséances d'autohypnose en journée. Une ou deux minutes à chaque fois. Aux moments de stress, de contrôle, aux pauses, avant un entretien, ou dès qu'il y a un peu moins de choses à faire, ou encore pour le plaisir.

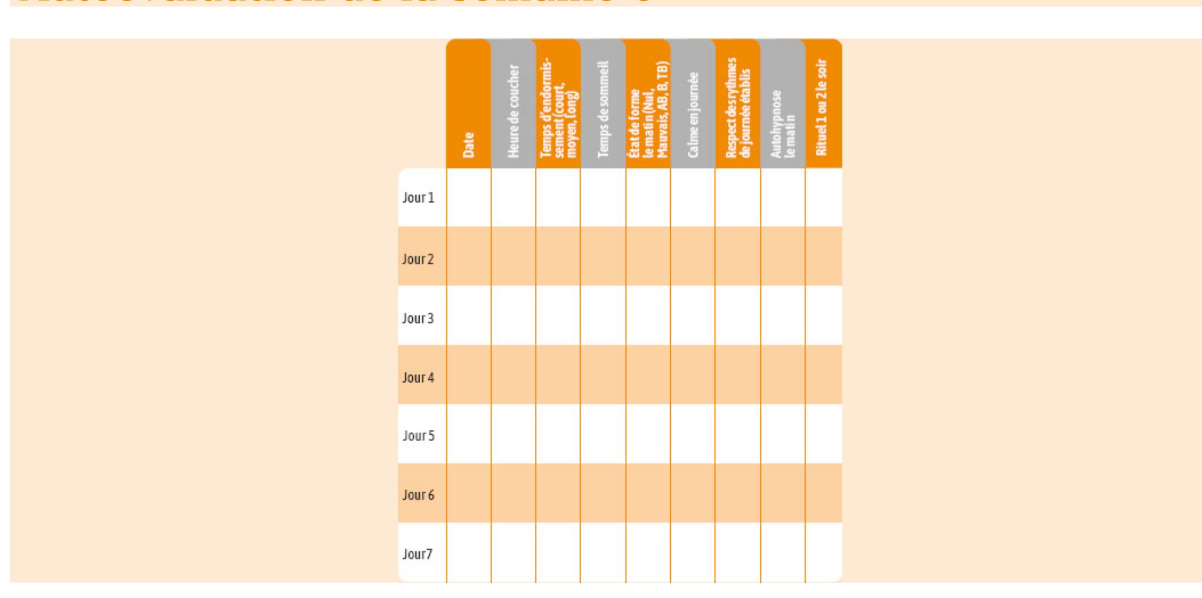
- Dix minutes d'autohypnose de retour à la maison ou dans les transports en commun avant de rentrer pour faire une vraie coupure.

- Dans le lit, avant le coucher, pratiquez les rituels 1 ou 2 ou les deux si vous avez fait ce qu'il fallait : éteindre la télé et le téléphone à la bonne heure ! (MP3 n°s 20 ou 21.)

- Maintenez vos rythmes de coucher et de réveil.

- (Les séances d'hypnose MP3 n°s 1, 2, 3, 10, 11, 13 ou 14 restent disponibles en cas d'un hypothétique besoin.)

Autoévaluation de la semaine 6



	Date	Heure de coucher	Temps d'endormissement (court, moyen, long)	Temps de sommeil	État de forme le matin (Nul, Mauvais, AB, B, TB)	Calme en journée	Respect des rythmes de journée établis	Autohypnose le matin	Rituel 1 ou 2 le soir
Jour 1									
Jour 2									
Jour 3									
Jour 4									
Jour 5									
Jour 6									
Jour 7									

L'essential de la semaine 6L'essentiel

Je vous demande désormais votre niveau de forme au réveil, car vous devez sentir à présent le bénéfice de la réorganisation de vos journées et soirées. Vous pourrez comparer vos résultats de cette semaine avec les semaines qui vont suivre.

Quel rituel a le mieux fonctionné cette semaine pour vous ?

____

____

____

Quel(s) jour(s) avez-vous eu la sensation de bien dormir ?

____

____

____

Semaine 7

Méditez, méditez, il en restera toujours quelque chose



Depuis le début de ce livre, vous avez appris à être plus calme, tant dans le corps que dans l'esprit. L'autohypnose et le yoga vous ont appris à vous détacher des premiers outils et ne pas être dépendant d'une aide extérieure. Ils vous ont permis de ressentir que vous étiez à nouveau aux commandes de votre sommeil. Pour parachever ce travail et vous permettre de retrouver une sponta- néité totale du sommeil, nous allons travailler sur la méditation. J'aurais pu vous proposer de faire de la méditation dès le début, effectivement. Il existe plein de solutions qui en proposent, mais ce n'est pas aisé à mettre en place pour tous car la méditation est un exercice lent et intérieu- rement actif. Quand on est anxieux, se centrer sur l'instant est difficile et la méditation du même coup demande beaucoup, beaucoup d'efforts et devient de l'ordre du surhumain, si on n'a pas l'habitude de la pratiquer. Maintenant que vous savez que vous pouvez vous endormir de toute façon avec un des exercices que nous avons mis en place, que vous avez acquis aussi une expérience de l'état de transe avec l'hypnose (qui demande beaucoup moins de participation active de votre part que la méditation), vous avez selon moi, les bons outils pour commencer la méditation de pleine conscience avec de réelles chances de tirer des bénéfices de cette technique. Jamais je n'aurais commencé ce livre en vous proposant un travail sur la méditation : il vous fallait quelque chose de

plus fort pour lâcher prise, comme l'hypnose. Il fallait aussi que vous puissiez apprendre le plus tôt possible à être serein. Ce n'est que maintenant que vous avez conquis le calme que la méditation devient un bon outil. Elle servira de transition entre la veille et le sommeil. Elle sera si proche dans le ressenti d'un endormissement que vous aurez tôt fait de l'oublier et de finir par vous endormir sans rien et sans vous poser de questions. En revanche, je vous souhaite de continuer à la pratiquer, ainsi que l'autohypnose. Elle ne prend que très peu de temps par jour et il n'y a pas vraiment de limite à la sérénité que vous pouvez développer.

Nous avons déjà parlé de l'impact délétère de notre croyance en notre incapacité à dormir. On ne dort qu'au moment où l'on capitule. La méditation en pleine conscience apporte une solution élégante pour faire capituler votre esprit. Il suffit d'être centré sur l'instant et sur le monde, et de laisser le sommeil venir. Finalement, il s'agit ni plus ni moins de retrouver ce que l'on avait plus jeune, cette capacité à se coucher dans son lit, à en ressentir le confort, la chaleur et, porté par la fatigue, à laisser le sommeil venir tout seul.

Pour ceux qui ne connaissent pas la méditation de pleine conscience et qui auraient donc échappé au grand effet de mode que nous avons connu ces dernières années, en voici une tentative d'explication. La méditation est un ensemble de techniques visant à nous apprendre à nous centrer sur l'instant présent, nos perceptions, nos ressentis, nos émotions, nos pensées. On peut se sentir plus ou moins vivant, plus ou moins présent. Imaginez que vous rencontriez quelqu'un qui vous met mal à l'aise. Je vous laisse trente secondes pour vous le figurer. C'est bon ? C'est fait ? Alors c'est parti. Si vous étiez face à cette personne, vous vous sentiriez un peu à l'extérieur de vous-même, dans une sorte d'auto-observation. Cela participerait au stress, vous seriez moins spontané, moins adroit. Ce sentiment augmenterait encore votre déplaisir à vous trouver dans cette situation. Maintenant, imaginons l'inverse. Quelqu'un avec qui vous vous sentez particulièrement bien. Dans ce cas-là, vous êtes dans l'instant, vous ne vous posez plus de question, tout devient plus fluide, tout prend plus de goût, devient plus naturel. Pas de stress, pas d'auto-observation, pas de jugement, pas de manque de confiance en soi…

On ne peut pas choisir toutes les expériences que l'on vit, on ne peut pas choisir de tomber sur quelqu'un d'agréable ou non, mais ce que l'on peut choisir, avec un peu d'entraînement, c'est la manière de le vivre. Soit on est dans le refus, l'auto-observation, les ruminations. Soit on vit les choses en les acceptant sans jugement. Tout ne sera pas forcément plus agréable, évidemment, mais tout deviendra plus facile. Voici, vidée de sa philosophie, ce qu'apporte la méditation, car vous l'aurez compris, je vous invite à pratiquer une méditation laïque, et même sans arrière-plan spirituel. Le plus intéressant pour moi est que, par sa pratique, on apprend à se centrer sur l'instant. On sait, grâce aux neurosciences, non seulement que l'état de transe est un état spécifique (dans le cadre de la méditation ou de l'hypnose), mais on sait également que sa pratique dans le temps long fait évoluer la dynamique du cerveau.

Que l'on aime ou pas la méditation (et il y a des raisons), il est un fait qu'elle apprend à être bien, c'est-à-dire plus calme, plus confiant, moins déprimé. Je hasarderai même le mot plus « vivant ». C'est ce que j'aime dans la méditation et c'est ce qui fédère toute mon approche de la psychothérapie : elle est un apprentissage.

Ce portrait élogieux ne veut pas dire qu'elle est exempte de défauts.

1. Pour quelqu'un d'anxieux, angoissé, déprimé ou harcelé par des ruminations, sa pratique est difficile.

2. Ceux qui la pratiquent ont souvent du mal à faire la jonction entre une pratique dans le cadre de séances et une utilisation au quotidien dans des moments difficiles.

3. Pratiquer dix minutes par jour n'est pas suffisant pour obtenir rapidement des résultats.

4. Ressentir ce que l'on vit au temps présent, être conscient de sa respiration, accepter ses émotions et ses pensées, certains diront que l'on en fait assez rapidement le tour et, si la pratique est trop peu fréquente, les résultats se font attendre et l'ennui gagne certains.

5. Enfin, malgré le travail remarquable de Jon Kabat-Zinn, qui a transformé cette pratique à la base religieuse en une technique de psychothérapie laïque

compatible avec tout type de personne et de culture, on éprouve malgré tout parfois le poids de l'héritage bouddhiste.

Passé ce préambule, je vous propose donc une version adaptée à vous, lecteurs, qui maîtrisez déjà votre sommeil, qui savez vous endormir plus facilement, qui avez une expérience de l'autohypnose et de la concentration sur vos ressentis. Vous ne serez donc pas concernés par ces réserves.

Premier exercice

Comme d'habitude, j'aimerais que vous notiez votre niveau de stress au début et à la fin de cette brève méditation. Et maintenant, suivez simplement ces recommandations simples.

J'aimerais que vous puissiez ressentir le contact du livre contre vos mains? Arrivez-vous à sentir le mille-feuille de pages contre vos doigts ou la paume de votre main. Prenez votre temps de bien le ressentir.

Le papier vous semble-t-il dur ou granuleux ? Le contact est-il agréable ?

Dans une même continuité, sentez le poids du livre dans vos mains. Où se pose-t-il exactement? Le contact de l'ouvrage vous semble-t-il chaud ou froid ?

Le papier vous semble-t-il uniformément blanc ou la lumière fait-elle varier cette blancheur ? En approchant votre nez de celui-ci, arrivez-vous à discerner l'odeur du papier ? L'odeur de l'encre ? L'odeur de la colle peut-être ?

Prenez un instant pour feuilleter négligemment quelques pages que vous venez de parcourir, pas pour les lire, non, juste pour le plaisir de ce geste qui n'est plus machinal.

Sentez-vous alors que les feuilles se tournent, provoquant un léger courant d'air contre vous ? Écoutez le bruissement de celles-ci. En vous centrant sur ces différents ressentis grandissent en vous le plaisir et la présence de cette expérience simple : tenir un livre.

Observez, maintenant que vous êtes centré sur l'instant présent, comme il est plus simple de se centrer sur la lecture, de s'absorber dans la lecture. Le lecteur n'est-il pas finalement un méditant qui s'ignore ? Sentez le poids de votre tête, penchée sur le livre. Sentez la fatigue ou non

des yeux. Centrez-vous sur le contact doucement ferme de vos mains tenant le livre.

Vous pouvez refermer le livre et refaire cette expérience pages fermées en vous souvenant des sensations éprouvées et de celles que vous aurez désormais.

	Mon rěsultat « měditation pleine conscience »
Avant	
Après	

Vous voyez, vous êtes plus calme. Vous n’avez pas fait de relaxation. Vous n’avez pas fait d’hypnose ou un exercice en particulier. Vous avez seulement davantage vécu le fait de tenir un livre. C’est si simple, non ? Le plus intéressant, comme je vous le disais, c’est que cette disposition à se centrer sur l’instant peut se généraliser !

Deuxième exercice

Aux États-Unis, méditation et hypnose sont étudiées et considérées par les neurosciences comme similaires assez souvent. Je suis assez d’accord avec cela. Si vous vous intéressez à ces deux disciplines, vous remarquerez que la manière d’ins- taller la transe est assez semblable. Logique donc que l’état modifié de conscience qui en résulte soit aussi semblable. Les différences se situent sur autre chose : en hypnose, on est totalement guidé ; en méditation, même accompagnée, c’est un travail personnel de focalisation sur le ici et maintenant qui permet de développer la transe. Pour la méditation, la transe est légère, centrée sur l’inté- rieur et l’extérieur ; en hypnose, la transe est plus profonde, presque coupée de l’extérieur. Enfin, en hypnose, on utilise la plasticité de la transe pour induire des changements; alors qu’en méditation, on attend que la pratique pure crée des évolutions plus globales.

Pourquoi cette comparaison ? Simplement parce que d’habitude vous partez de la veille pour aller vers la méditation. Aujourd’hui, je vous propose le chemin inverse. Vous allez partir d’une profonde transe hypnotique pour aller vers la transe plus légère de la méditation. Vous aurez

ainsi une preuve double : la méditation agit sur nous et la pratique de l’hypnose vous permettra de la maîtriser encore plus vite.

Cette fois-ci, pas de texte, juste une séance à écouter :



Apprendre à mieux méditer avec l’hypnose

L’essentiel de la semaine 7

L’essential de la semaine 7

Cette semaine, le programme sera un peu différent de d’habitude. Nous allons intégrer divers apprentissages dans les séances de méditation que vous allez réaliser avant de vous coucher.

Programme de la semaine

Certains éléments en place demeurent évidemment :

- 10 minutes d’autohypnose le matin.
- Comme la semaine dernière, faire au moins une dizaine de microséances d’autohypnose en journée. Une ou deux minutes à chaque fois. Aux moments de stress, de contrôle, aux pauses, avant un entretien, ou dès qu’il y a un peu moins de choses à faire, ou encore pour le plaisir.
- Dix minutes d’autohypnose de retour à la maison ou dans les transports en commun avant de rentrer pour faire une vraie coupure.
- Quand vous avez davantage de temps, pratiquez la séance nº 22.
- Maintenez vos rythmes de coucher et de réveil – toujours pas plus d’une heure de variation le week-

end, n’oubliez pas !

En revanche, au moment de vous coucher, vous pratiquerez chaque jour un apprentissage de méditation différent au coucher, juste avant de vous endormir. Il sera très suffisant pour vous permettre de dormir d’une manière encore plus naturelle et vous apprendre les bases d’une méditation que je vous inviterai à garder comme un cadeau à la fin de ce livre en même temps que l’autohypnose. Vous êtes désormais suffisamment aguerri aux diverses techniques de relaxation pour que la lecture préalable d’un exercice vous permette de le reproduire ensuite mentalement, livre fermé, mais vous pouvez aussi vous accompagner de l’enregistrement fourni chaque soir.

Jour 1 : Le confort d’un lit

Installez-vous bien confortablement dans votre lit. Prenez trois respirations profondes et lentes en étant attentif à la chaleur ou la fraîcheur de l’air que vous inspirez, puis, tout en douceur, prenez conscience de la couette ou des draps qui reposent sur vous. Sentez-en la chaleur. Quels sont les endroits de contact qui sont les plus chauds ou les plus froids. Comment décririez-vous le contact des draps ou de la couette ? Est-ce doux, lisse, un peu râpeux? Lorsque votre corps bouge pour s’installer plus confortablement, percevez les bruits des draps ou de la couette, du sommier. Sentez quelle sensation vous donne le matelas. Est-il plutôt dur, plutôt mou ? Quels sont les endroits où le poids du corps est le plus lourd ? L’oreiller est-il duveteux? Ferme? Prêtez attention aux bruits qu’il fait lorsque vous bougez légèrement la tête afin de trouver la position la plus confortable. Enfin, comment décririez-vous la sensation de l’obscurité ? Est-elle douce à vos yeux ? Fournit-elle une sensation de repos ?

Jour 1 de méditation

Jour 2 : Intégrez les rituels de la semaine précédente à la méditation

La semaine dernière, vous avez expérimenté l’automassage ou la routine de yoga que je vous proposais. Ce soir, vous allez refaire celui de ces deux rituels que vous préférez, mais en y accordant une dimension méditative.

Ce n’est pas grave si vous consacrez davantage de temps à chaque élément du rituel et que vous ne faites par conséquent pas l’exercice en totalité.

Dès la semaine dernière, en vous décrivant les exercices, j’ai essayé d’attirer votre attention sur la connexion au corps, l’attention aux sensations. Aujourd’hui, vous allez par vous-même essayer d’être pleinement conscient de vos gestes, de leur effet sur votre corps, attentif à la position de vos mains ou de vos membres. Vous allez essayer aussi, tout au long de l’exercice, d’être encore plus présent et de vous concentrer davantage sur votre respiration. Nous avons en effet déjà posé des jalons vers la méditation dans les chapitres précédents.



avec attention accrue sur les sensations

Jour 3 : Fatigue du corps, confort, sommeil

Au moment de vous installer dans votre lit, sentez-en tout d’abord le confort. Puis, après trois respirations profondes, lentes, et déjà centrées – selon le terme que j’ai employé précédemment –, prenez le temps de sentir s’il y ades zones detensionoudedouleurdansvotre corps, percevez toutes les différentes gênes. Acceptez-les, elles partiront bientôt. Sous ces tensions, commencez-vous déjà à ressentir l’effet de la fatigue. Votre regard est-il un peu troublé, les paupières lourdes ? Vous semble-t-il que votre corps entier pèse davantage ou seulement certaines parties? Avez-vous déjà commencé à sentir un engourdissement dans le corps? Peut-être au niveau des jambes? Au niveau des bras ? La respiration vous semble-t-elle aussi un peu plus lourde, ample, profonde ? S’il est vrai qu’on plonge dans le sommeil, quelles sont les parties du corps les plus fatiguées, les plus ensom- meillées ? Quelle sensation crée la rencontre de votre fatigue avec le confort de votre lit ? Vous semble-t-il que le temps passe un peu plus lentement, que les bruits sont moins nombreux, qu’avec la nuit, tout semble au repos ? Quel bruit fait votre respiration, à quel point est-elle plus lente ? Quelles sont les parties du corps qui se détendent ? Quelles sont les autres sensations que je n’ai pas décrites et qui montrent que votre corps s’enfonce dans la torpeur ?

Jour 3 de méditation

Jour 4 : La respiration au centre

Prenez quelques instants encore pour sentir le confort du lit, la torpeur du corps. Faites les trois respirations habituelles, lentes et profondes. Puis, laissez votre respiration se ralentir toute seule. Centrez-vous sur elle. La respiration est-elle ample ou courte ? Lente ou pressée ? Régulière ou irrégulière ? Entendez-vous son bruit? L'air que vous inspirez vous paraît-il chaud? Froid? Et l'air que vous expirez ? Sa chaleur se répand-elle sur le reste de votre corps? Parvenez-vous à ressentir dans quelle direction la respiration évolue? Plus de lenteur? De calme ? Arrivez-vous à sentir le poids de cette respiration qui s'alourdit à mesure que progresse la méditation? Il suffit d'écouter son bruit avec attention pour en discerner la douce musique de plus en plus régulière qui vous pousse à être plus calme. Plus vous êtes calme, plus cette respiration se ralentit. Vous l'entendez, vous la ressentez. Plus votre esprit est centré dessus, moins vous avez de ruminations. Le simple plaisir de respirer, de sentir l'effet de la méditation sur le corps. Le corps de plus en plus détendu, les muscles qui se relâchent pour se préparer au sommeil.

Jour 4 de méditation

Jours 5, 6, 7 : Accepter ses pensées et ses émotions

S'installer confortablement, ressentir la douceur du lit, la fatigue du corps, prendre trois respirations profondes et se laisser observer cette évolutionde larespi- ration vers la lenteur et la torpeur. À quoi pensez-vous ? À rien? C'est très bien! Mais si vous pensez à quelque chose, donnez-vous le temps d'y penser un instant, c'est que votre inconscient pense que c'est important. Cette pensée sera là demain aussi pour vous, et comme votre inconscient sait que vous l'acceptez et vous en tiendrez compte, soit il peut arrêter de penser, soit il peut vous pousser vers une autre pensée. Ce n'est pas grave, accep- tez-la également, sentez cette pensée vous traverser et, si vous sentez dans votre corps d'autres sensations que celles agréables de la méditation, acceptez ces ressentis, ces sensations, ces

émotions. Tout pareillement, votre inconscient a besoin de percevoir que vous l'écoutez pour arrêter de vous parler en sa langue. Observez comme les pensées deviennent de plus en plus fluides. Au fur et à mesure, des flashes de pensées, d'émotions, des images sans lien avec votre journée apparaissent : c'est le début de l'état hypnagogique qui précède le sommeil. Acceptez ces sensations. Laissez-vous dériver vers l'oubli de la nuit.

26 Jours 5, 6 et 7 de méditation

Ce tout dernier exercice est plus complexe. C'est pourquoi je vous invite à le pratiquer pendant plusieurs jours. Maintenant vous le savez : ACCROISSEMENT DE L'ACCEPTATION = MOINS DE PENSÉES !

L'essentiel de la semaine ??

À l'avenir, je vous invite à garder un rituel de méditation, en journée ou comme ceci le soir ! Pas néces- saire pour le sommeil, car vous disposez de plein d'outils désormais qui vous permettent de choisir, mais juste pour vous, pour votre bien-être, parce que la méditation donne aussi l'impression de ralentir ce temps qui semble si souvent nous échapper.

Autoévaluation de la semaine 7

	Date	Heure de coucher	Temps d'endormissement	Temps de sommeil	État de forme le matin	Niveau de calme en journée
Jour 1						
Jour 2						
Jour 3						
Jour 4						
Jour 5						
Jour 6						
Jour 7						

Quel exercice de méditation a le mieux fonctionné cette semaine pour vous ?

____

____

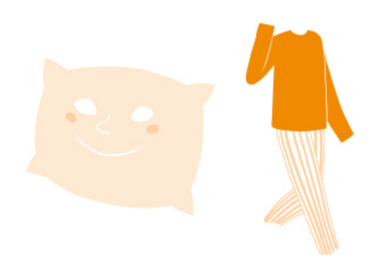
____

Quel(s) jour(s) avez-vous eu la sensation de bien dormir ?

____

Semaine 8

Et après ?



Vous connaissez ces méthodes miracles qui vous promettent de perdre 10 kg en un mois… Je ne citerai pas de noms particuliers, mais ce sont toujours les mêmes recettes : régime hypoca- lorique, différencié, hyperprotéiné… Marchent-ils ? Les médecins conviennent aujourd'hui de plus en plus du fait qu'on observe une reprise de poids de 1, 2 ou 3 kg, et que finalement les régimes feraient plutôt grossir à moyen terme. La seule chose qui marche assurément, c'est de changer son rapport à la nourriture (apprendre à aimer et à cuisiner une nourriture saine et variée), et de compenser ou de résoudre en parallèle les causes de la surali- mentation (stress, colère, manque d'amour, faible estime de soi…). Pour vraiment mincir, il faut donc apprendre le bien-manger et le bien-être. On ne peut crier victoire qu'à partir du moment où tout est devenu réflexe et que l'on ne pense même plus à son alimentation.

Si je me permets une telle digression, que j'ai par ailleurs cherché à éviter tout au long de cet ouvrage, c'est parce que la même problématique se pose pour le sommeil. Au travers de ce livre, je ne voulais pas vous donner une astuce pour dormir. Ce genre de chose se casse la figure, tôt ou tard… Il suffit d'être dans une période difficile, de ne plus croire à l'efficacité de la technique, et hop ! on revient à la case départ. Avec un amer goût d'échec en plus à la bouche. Mon but n'est à aucun moment de choisir une voie trop facile et hasardeuse, mais de vous apprendre à être suffisamment bien dans votre corps et votre esprit pour avoir l'assurance de bien dormir. Ce genre d'apprentissage

ne s'effacera pas avec le temps et, dans le cas peu probable d'un retour en arrière, il vous suffirait de reprendre le travail tel que vous l'aviez entrepris. Mêmes causes, mêmes conséquences.

Depuis bientôt deux mois, vous avez appris à être serein, à respecter la régularité de votre sommeil et à lâcher prise pour dormir. Ces dernières semaines ont servi non seulement à consolider ces apprentissages, mais aussi à vous permettre d'avoir confiance en votre capacité désormais naturelle, puisque inscrite en vous, à bien dormir. La méditation et l'autohypnose pouvant servir, si vous le souhaitez, à continuer votre voyage vers la sérénité.

Mais après ? Oui, après. Il ne faut pas que les mauvais démons se réinstallent, ne serait-ce que par la force de l'habitude. Alors voici quelques conseils simples pour créer une « *evening routine* », un rythme de soirée bénéfique au sommeil.

1. Pendant quelque temps, ne considérez plus que l'alarme de votre téléphone est destinée à vous réveiller et programmez-en une seconde pour vous rappeler d'aller au lit. Si vous suivez ce conseil, vous vous ferez un très beau cadeau : celui d'un endormis- sement à un rythme plus régulier avec un sommeil plus récupérateur, et donc plus de joie, d'entrain et d'énergie dans vos journées.

2. Méfiez-vous comme de la peste des écrans. Dans une société du divertissement et des réseaux sociaux, tout conspire à vous les faire reprendre et leur jolie lumière bleue est l'ennemi numéro 1 de votre endormis- sement. S'il le faut, instituez une troisième alarme une heure avant le coucher pour vous rappeler de passer désormais votre téléphone en mode avion ou « ne pas déranger ».

3. Offrez-vous un temps calme avant de dormir. Bien sûr, il y a la tendresse et la sexualité dans le couple, un très bon allié du sommeil quand c'est à des heures raisonnables. Mais il y a aussi d'autres activités que nous allons vous conseiller. Le soir doit être un temps pour la douceur. Votre corps et votre esprit ont besoin de ralentir pour dormir.

Je vais vous proposer sur cette semaine de tester trois routines toutes douces avant le sommeil, et qui apporteront, si elles vous plaisent, un peu de variété et de fantaisie à votre coucher : l'ASMR, les musiques et lectures spécialement adaptées au sommeil. Le but de cette semaine sera de les tester, vérifier celles qui vous conviennent et en garder une à votre convenance. Si vous en avez déjà une et qu'elle vous convient, rien ne vous empêche d'essayer pour voir. Pour qu'une routine soit efficace, il faut qu'elle soit agréable, apaisante et qu'elle soit absorbante pour l'esprit. Imaginons que vous aimiez les mots croisés, fléchés ou le sudoku : si cela vous apaise, très bien ; si cela vous met le front en feu à force de vous tourner les méninges, on passe, car ce n'est définitivement pas une activité du soir pour vous. Il existe de nombreuses activités sources de sérénité. Je vous en propose trois, simples d'emploi et qui ne risquent pas de vous lasser. Mais bien sûr, la liste reste ouverte !

L'ASMR

Qu'est-ce qui se cache derrière cet acronyme de *Autonomous sensory meridian response* (ASMR) ? On pourrait traduire en bon français par « réponse autonome sensorielle culminante », mais, avouons-le, on n'en serait pas plus avancé. Malgré ce nom jargonnant, l'ASMR est tout sauf une approche scientifique : au tournant des années 2010, des internautes se sont découvert sur la toile un trait commun : certains bruits comme le cliquetis des ciseaux ou une voix qui susurre à l'oreille créaient en eux des petits picote- ments ou frissons pas désagréables du tout et très apaisants au niveau du cuir chevelu, dans le cou et parfois jusqu'au dos. Bref, une sorte de massage cérébral. Cette petite bizarrerie aurait pu rester lettre morte, mais avec la magie d'Internet, ces moteurs de frissons se sont regroupés en forums et ont commencé à développer des vidéos dans le but de recréer ces sensations pour se relaxer et dormir. En dix ans, cette lubie est devenue une mode et s'apprête à devenir un phénomène de société amplifié par YouTube.

Les vidéos d'ASMR se sont codifiées en différents genres, mais voici ce qui les distingue en général :

1. L'« ASMR Artist » s'adresse directement à vous. Il vous parle et vous regarde comme si vous étiez en

face. Parfois même, il fait mine de vous toucher, ce qui peut aussi déclencher des sensations.

2. Il vous parle d'une manière empathique, se soucie de vous et de votre bien-être.

3. Le son est enregistré par un microphone binaural qui enregistre un son spatialisé à 360 degrés. Pour le percevoir, l'amateur d'ASMR doit avoir des écouteurs.

4. Devant vous, l'ASMR Artist va générer des sons en murmurant, en tapotant un objet ou un autre, au niveau d'une oreille puis de l'autre.

Est-ce scientifique ? Non, pas à l'origine et pas pour le moment. Toutefois, plusieurs univer- sités (Swansea et Anglia Ruskin en Grande-Bre- tagne, mais aussi Winnipeg et Toronto au Canada par exemple) se penchent actuellement sur la question, mais il s'agit de premières études qui prouvent surtout pour le moment une baisse du rythme cardiaque pendant les sessions d'ASMR et recensent les bénéfices que les utilisateurs disent en tirer. Est-ce que l'ASMR marche ? Extrê- mement bien chez certains ! Les millions de vues qu'engrangent ces vidéos sur le Net, suffisent à en prouver l'efficacité et beaucoup de ces vidéos ont pour fonction d'aider à l'endormissement en provoquant la détente.

Bien sûr, il faut y être sensible. Testez ! Si c'est le cas vous aurez accès à un stock illimité de vidéos, qu'il vous faudra sélectionner car toutes ne se valent pas. Si ce n'est pas le cas, passez bien vite à la routine suivante.

Peut-être cette méthode vous rappelle-t-elle l'hypnose ou la méditation en pleine conscience. La technique n'est pas la même, mais il est vrai que l'effet recherché et la sensation sont assez similaires. Cependant, l'ASMR s'autorise à créer une expérience immersive avec des ingrédients nouveaux :

- créer un effet de dissociation en alternant oreille gauche et droite ;
- utilisation de son à forte valeur d'exposition ;
- entre l'image et le son à 360°, on a l'impression que le quatrième mur est brisé et que l'on est vraiment avec

son interlocuteur. C’est parfois troublant, selon la qualité du contenu.

Quand un patient m’a fait connaître cette technique, j’ai eu automatiquement beaucoup de sympathie. C’est quand même super, le fait que des gens se regroupent d’eux-mêmes pour trouver un moyen de se relaxer et de dormir. Et puis j’ai aimé le potentiel de nouveauté que l’ASMR qui m’a donné des idées pour renouveler ma propre manière de faire de l’hypnose et donner des projets de futures séances intégrant davantage de créativité et de moyens techniques (son 360°, réalité virtuelle, biofeedback, lectures hypnotiques, voyages virtuels…). Ce dernier chapitre sera pour moi l’occasion de vous montrer ces nouvelles approches. Après tout, pourquoi l’hypnose, la relaxation et la sophrologie devraient-elles se cantonner à une voix morne sur un fond musical New Age, ou des cris plaintifs de baleines qui laissent de côté bon nombre d’utilisateurs rebutés (dont moi) ? Un peu de fun, de créativité ne peuvent pas nuire !

Pour une première approche de l’ASMR à ma façon, je vous propose une hypnose ASMR pour dormir (donc si l’ASMR vous déplaît, vous vous endormirez malgré tout grâce à l’hypnose).

27

Hypnose ASMR

De la musique et des sons

Je me souviens de ce que Dominique, un patient qui venait me voir pour une phobie, m’avait dit lorsque je lui avais demandé s’il dormait bien :

« Très bien si j’écoute de la musique !

–Ah oui, c’est super ça ! Vous écoutez quoi ? Du jazz cool, du classique au piano ?

–Non du heavy metal. J’aime en particulier les morceaux en allemand.

–Ah… »

Je vous avouerai que je ne m’y attendais pas. Mais des goûts et des couleurs, on ne discute pas… Si ça marchait pour lui, c’était parfait pour moi en tant que psy !

Que faut-il pour qu’une musique soit propice au sommeil ?

1. Elle doit être apaisante pour vous. Si une musique vous donne envie de danser jusqu'au bout de la nuit, on évite ! De même si elle fait naître des sentiments trop forts (nostalgie, tristesse, joie…), ce ne sera pas le bon moment pour l'écouter. Il y a quelque chose de mystérieux dans la musique en cela qu'elle se transforme en émotion direc- tement. Alors choisissez une musique qui vraiment vous relaxe. Votre choix sera le bon.

2. Une musique pas trop simple. Si vous la connaissez par cœur, si sa mélodie est addictive et se transforme en rengaine dans votre cerveau, passez votre chemin. On ne veut pas que vous anticipiez les paroles et que votre cerveau tourne à plein régime, on veut qu'il se mette sur *off* !

3. Une musique planante. Je ne crois pas qu'il y ait d'étude sur le sujet, mais je suis à peu près sûr du résultat à l'avance : certaines musiques, en fonction de notre sensibilité, peuvent nous faire entrer en transe. Chacun ses goûts. Si j'entends des musiques néo-bab, crypto-indienne, world fusion, j'ai envie de hurler et de prendre mes jambes à mon cou. Mais d'autres personnes accrocheront plus volontiers. Pour moi rien de tel qu'un jazz très doux de Bill Evans, la musique feutrée d'un piano pour partir loin dans la rêverie et m'endormir. Debussy a le même effet sur moi ! Pour d'autres ce seront des bruits de vagues, du didgeridoo, des chants amérin- diens…

Une fois que vous aurez fait le choix de vos musiques, voici comment je vais vous aider à trans- former la musique en routine du soir :

1. Une première séance d'hypnose portée par la musique de Stéphane Chausse, un très bon musicien de jazz avec lequel je vais réaliser des projets d'hypnose. Le but c'est de vous montrer de quelle manière se laisser trans- porter jusqu'au sommeil. Que vous aimiez ou non le jazz, cette séance vous fera glisser vers le sommeil.

2. Séance pour s'absorber dans la contem- plation d'un bruit blanc, se mettre dans sa bulle et partir dans une douce rêverie.

(28) Hypnose pour s’endormir avec de la musique

(29) Se laisser porter par un bruit blanc

Le but de tout ce travail, c’est de vous permettre de tirer tout le calme et toute la joie qu’un mélomane peut tirer de la musique.

Un peu de lecture

Y avez-vous déjà pensé ? N’est-ce pas fascinant ? Quand on lit un roman, une nouvelle, une poésie, on laisse l’auteur parler directement dans notre esprit. On entre dans son monde et en même temps notre singularité l’habille des couleurs de notre âme. Le livre, après l’histoire contée, c’est le premier monde virtuel. Quand on lit, on s’abstrait du monde extérieur, on devient autre, on vit un monde imaginaire. Lire, c’est entrer en transe, lire, c’est rêver.

Qu’est-ce qu’un bon livre pour s’endormir. Il n’y a pas de règle absolue. Un livre ennuyeux peut faire des merveilles. Essayez *Critique de la raison pure* de Kant, vous m’en direz des nouvelles ! Mais ça peut être aussi un livre prenant qui nous emmène dans un autre monde. Un livre dont le style est une musique… Il n’y a pas de règle, tout marche tant que l’ouvrage vous extrait de vos pensées et de vos stress et que la lecture finisse par vous fatiguer. Si c’est une lecture tellement prenante qu’on a envie de finir l’ouvrage en une nuit, c’est sympa, mais il faut passer. Voici de quelle manière nous allons vous aider à transformer la lecture en routine dodo !

1.]Une séance d’hypnose pour savoir mieux rêver à partir d’une histoire.

2. Un conte hypnotique à écouter, puis à lire à voix basse pour entrer en transe avant de dormir. Vous pourrez même le lire à votre moitié ou votre enfant pour l’endormir !

Un conte hypnotique

Ce conte hypnotique ne se contentera pas seulement de vous endormir. Après l’avoir écouté, après l’avoir lu et relu vous deviendrez de plus en plus réceptif à la lecture du

soir. Les livres sur votre table de chevet vous feront voyager de plus en plus. Une imagination plus vive, plus colorée, plus riche, et des rêveries douces qui l'interrompront jusqu'au moment où vous vous endormirez presque sans y faire attention.

Alors lisez ce conte hypnotique, relisez-le… Commencez la lecture… Fermez les yeux quand vous le sentez… Rêvez un peu… Faites un effort pour les rouvrir. Continuez la lecture… Et ainsi de suite ! Jusqu'à ce que la paresse du confort vous endorme tout à fait. Ce que ce conte initiera, les autres livres le réaliseront pour le restant de votre vie.

Conte à dormir debout

Ce n'est qu'une fois allongé dans son lit que B. se rendit compte à quel point il était fatigué. Malgré un fort sentiment de paresse mélangée de lassitude qu'il sentait en lui, il prit le temps de balayer son corps pour en ressentir les diffé- rentes sensations. Il avait remarqué que cela lui apportait un sentiment de sérénité.

« Comment sont mes pieds ? » Je sens tous ces pas accumulés en journée.

« Commentsontmesjambes ? » Tendues, fatiguées.

« Et ma respiration ? » Un peu courte, un peu rapide.

« Mes épaules, mon cou ? » Un peu dur, je devrais faire des pauses, je suis trop sur l'ordinateur.

« Et les bras ? » Lourds.

Il étira ses membres et prit le temps de mieux s'ins- taller jusqu'à être satisfait du confort obtenu.

« Et voilà, aussi confortable qu'un oiseau dans son nid ! »

Il saisit un livre sur sa table de chevet, mais remarqua que les lettres dansaient sous ses yeux. « Je crois que je suis prêt à dormir… Non, pas tout à fait, je sens un fond de tension. » Alors après s'être frotté les yeux et avoir remarqué que sa lampe de chevet dont la lumière était trop faible invitait plus au sommeil qu'à la fréquentation d'un livre, il força sa concentration et entreprit malgré tout de se plonger dans la lecture. Il devait vraiment être fatigué car il lui sembla que l'ouvrage était trop lourd pour sa main, qu'elle ne pourrait pas longtemps le tenir. « C'est marrant, mais plus je me concentre sur ma main et plus il me semble qu'elle est faible. J'ai même l'impression qu'elle est ankylosée. Et je crois que si je continuais à m'observer, ma main serait comme paralysée. C'est comme un zoom. Plus je me concentre sur ma main, plus les sensations se

renforcent et en même temps moins je me soucie de l’extérieur, de mon lit, des meubles. C’est un peu comme si je devenais cette main. Et plus je pense, plus je rêve, plus ma main ressemble à quelque chose d’autre, une main étrangère inerte, bloquée dans son envol. Le temps aussi semble différent, car plus je regarde ma main, plus je me mets à rêver. Un peu comme cette sensation qu’on a lorsqu’on a trop lu et que le regard se perd dans la contemplation embrumée d’une rêverie. Une partie de moi est bien là dans ce lit en train d’essayer de lire, mais une autre partie de moi est ailleurs. Je crois que plus je tourne mon regard à l’intérieur, plus je m’évade vers l’inconscient. »

Porté par cette idée, il ferma les paupières. C’est agréable de fermer les paupières. Quand on est fatigué, c’est le même plaisir que de se blottir dans les draps.

Je suis en train d’essayer de lire et en même temps je suis ailleurs. Quand on relève ses draps, c’est un peu comme si on rentrait d’un coup dans une autre perception de soi. On passe de la journée à la nuit, de la fatigue au repos. Et ce livre qui est trop lourd, et ces yeux fatigués. Peut-être devrais-je assumer cette lourdeur ? Lourdeur du livre. Lourdeur des bras. Lourdeur du corps… Et m’enfoncer, attiré vers le bas par la fatigue pesante du corps, vers le rêve et le sommeil ? Quand on rêvasse, quand on ferme les yeux, que les images se succèdent sans liens apparents – des couleurs, des formes, des souvenirs des paysages, comme un collage de ressentis et d’imaginaire –, on tombe dans le sommeil, non? Rêvasser, c’est peut-être presque dormir. Quand j’y pense, tout dans un livre est un voyage vers soi et le sommeil. Lorsque le style est bon, il y a une sorte de musique des mots, des phrases, qui invite au rêve. Lorsque l’histoire passionne ou que les descriptions embarquent, on n’est presque plus là. On devient le narrateur, on devient l’action, on devient le décor. Et même lorsque la fatigue nous prend tout entier, que le texte semble devenir compliqué, que la confusion nous fait lâcher prise ou que parfois une phrase trop longue nous fait perdre pied en route. Je lis donc je rêvasse. Je rêvasse donc je rêve. Je rêve donc une partie de moi a commencé à s’endormir.

On l’appelle l’état hypnagogique, mais moi je l’appelle l’état lisière, l’état crépusculaire. Cet état limite entre la conscience et l’inconscience. Entre la veille et le sommeil. Entre la pensée et le rêve. C’est le moment où les formes des pensées se brouillent, où la volonté cesse d’ordonner la psyché. Les formes se brouillent, les pensées s’entrelacent ; toutdevientombre, rêve, sentiment. C’est le moment où le veilleur goûte les prémisses du sommeil. Et dès que l’on se rend compte qu’on dort, il est déjà trop tard et on oublie qui l’on est. Comme il est doux, cet oubli de la nuit ! Quelque dure que soit la journée, la nuit n’en est que plus douce. Les ennuis oubliés. Les peurs apaisées. Les douleurs abandonnées.

B. ne savait pas s’il dormait déjà ou s’il était en train de s’endormir. Là où il croyait tenir un livre se trouvait un cahier. Là, à la place de la géométrie répétée des lettres, ondulaient les caractères d’une écriture manuscrite. Une écriture d’enfant. Ou d’adolescent peut-être. Cette écriture lui semblait familière. Était-ce parce qu’il rêvait déjà ? Souvent, on sait qu’on rêve parce que tout nous semble normal. Nous sommes un autre et c’est normal. Tout se suit sans causalité, porté par l’indolence du sommeil. Je rêve, ou est-ce mon écriture ? Il en faut si peu pour glisser dans le rêve. Un mot, une phrase particulière dans un livre, qui détache les amarres de la pensée consciente. Cette dernière perd du leste et s’envole vers l’ima- ginaire, les nuages légers et clairs de l’inconscient. Alors que sa vue s’embrouillait et qu’il ne savait déjà plus s’il lisait un livre ou déchiffrait un cahier, il se souvint de cette phrase :

Par une belle matinée du mois de mai, une élégante Amazone parcourait, sur une superbe jument alezane, les allées du Bois de Boulogne.

Pourquoi cette phrase lui était-elle revenue? Cela n’avait aucun lien logique avec ce qu’il pensait ou expérimentait. Peut-être était-ce simplement l’émotion dans laquelle il se trouvait qui lui avait fait franchir les années pour retrouver cette phrase de Camus. Ah oui, c’est lui l’auteur. Ça doit être dans *La Peste*. Quel autre livre ? Joseph Grand, le nom du personnage. C’est étonnant ce dont on peut se rappeler. C’est bien vrai, on ne sait plus que l’on savait que l’on savait. Joseph Grand essaie d’écrire un livre, mais il n’en a que la première phrase en tête. Il veut qu’elle soit parfaite,

alors il s’arrête toujours dessus, la réécrit inlassablement. Je ne sais pas si l’on peut dire qu’il ne finit pas son livre puisqu’il ne semble pas pouvoir le commencer. C’est quand même beau de chercher une phrase parfaite pour faire partir le lecteur. Au fond, qu’est-ce qui fait voyager l’esprit ? L’image de l’Amazone? L’incongruité d’une légende antique parcourant le territoire prosaïque, quotidien, banal et présent d’un bois parisien de mauvaise réputation. Peut-être l’adjectif « alezan » ? Personne ne sait ce que cela veut dire. Personne n’irait se fatiguer à en chercher le sens. Un peu de confusion alors. Quand l’esprit fatigue, il se débranche et se met à rêver. Et alezan revêt alors autant de sens que notre esprit en invente. B. ne sait pas pourquoi la jument qu’il imagine est blanche. La femme a la peau aussi blanche que ses cheveux sont noirs. Non pas des yeux, mais des éclairs. Le Bois de Boulogne, il se le figure comme une jungle peinte par le Douanier Rousseau. Est-ce vraiment un livre dont il se souvient, ou bien une peinture. Pourquoi cette Amazone brandit-elle une torche et non un arc ? C’est mystérieux ce qui nous fait voyager, rêver les yeux ouverts. Il suffit d’un rien. Qu’est-ce qui vous ferait dériver jusqu’à la divagation jusqu’à oublier les terres de la réalité. L’image d’une femme belle et mystérieuse ? Le bruit des sabots claquant sur la terre, le bruissement des feuilles au passage de la bête ? Vaut-il mieux évoquer, la chaleur humide du poil de l’animal, son crin fouettant le visage et la peau nue qui sent sous elle le travail puissant des muscles, l’air frais qui se transforme en un vent furieux à mesure que l’animal prend de la vitesse ? Ou faudrait-il parler de l’odeur âcre de la jument qui se mélange aux odeurs de terre, de sous-bois qu’interrompt parfois l’odeur plus fraîche et légère des fleurs de mai ?

Je ne sais pas ce que cela veut dire Je suis si triste
Une légende des temps anciens
Elle ne sort pas de mon esprit

Cette fois-ci ce sont les vers d’Heinrich Heine. « La Lorelei ». Femme sirène envoûtante. Les marins emportés par les flots rageurs du Rhin la contemplent. Elle est si haute sur la falaise. Et eux, si bas, qui se noient. Pourquoi ces vers ? Pourquoi maintenant? L’esprit ne cesse de voyager. Une autre légende. Une autre femme dangereuse. La peau blanche, laiteuse comme l’écume des vagues. L’évocation de la vitesse des flots.

B. ne cesse de rêver. Est-il déjà en train de dormir ? Il lutte pour ne pas fermer les yeux. À chaque fois qu'il cligne des yeux, il doit se battre pour les rouvrir. Un immense effort pour ne pas les fermer définitivement. Écarquiller, tenir grands ouverts ces yeux. Ça y est, ils sont ouverts. Ou pas. Peut-être sont-ils fermés en vrai et seulement ouverts en rêve. Comment savoir si on dort? B. sait qu'il doit faire quelque chose avant de se laisser glisser tout à fait dans l'agréable néant du sommeil. Il doit regarder son bras. Ah non, ce n'est pas ça. Il l'a déjà fait. Et pourtant son bras est là, immobile dans les airs. Paralysé. Il n'a plus de poids. C'est presque comme s'il ne lui appartenait plus. Dissocié du reste de son corps. Il ne sait pas s'il pourrait en reprendre le contrôle. À vrai dire non, c'est si bon de sentir son corps vous échapper, le laisser comme gelé dans un temps suspendu, un éternel présent. Et s'il décidait de laisser cette sensation se propager. Sa main immobile dans un vol stationnaire, son avant-bras figé comme une sculpture, il ne faudrait pas beaucoup d'efforts pour laisser le reste de son bras dans cette douce immobilité, le reste peut suivre facilement, le torse, les jambes. Ils sont déjà si lourds, enfoncés dans un lit si confortable. Et la chaleur des draps qui engourdit tout le corps et même l'esprit. Mais il faudrait fermer les yeux ensuite. Accepter que la conscience se paralyse et se laisser emporter tel un rondin de bois sur les flots d'un fleuve. Se laisser emporter dans le courant des rêves. Comment s'appelle ce fleuve déjà, le Styx, le Léthé, celui dont les eaux font tout oublier. Celui qui en boit finit-il par s'endormir ?
B. se dit que le sommeil est le remède à tout, à la conscience malheureuse qui pense trop, à la douleur des corps, la fatigue des jours, à la monotonie de la vie. N'a-t-il pas déjà pensé la même chose un instant plus tôt ? Ou est-ce une impression de déjà-vu? Lorsque l'esprit fatigué inverse le temps et prend les causes pour les conséquences? Ainsi naît cette impression de déjà connaître un futur immédiat. B. se dit donc que le sommeil fait tout oublier et que, de son néant, naissent toutes les possibilités de toutes les imagi- nations. Dans la réalité muante des rêves, je serai papillon, lion, homme, femme, observateur d'une histoire qui se déroule, une histoire réaliste, une fantaisie sans queue ni tête.

Peut-on se souvenir qu'on a oublié quelque chose ? N'est-ce pas pur paradoxe ? Ça devrait être impos- sible, non ?

Pourtant B. savait qu'il avait oublié quelque chose d'important. Peut-être alors ne l'avait-il qu'à moitié oublié. C'est-à-dire oublié consciemment, le souvenir, lui, devait exister à un niveau inconscient.
B. devait faire quelque chose. B. devait se souvenir de quelque chose. Encore un effort avant de dormir. Ne tombons pas dans le tendre piège que certains livres vous tendent. On se laisse facilement séduire par les apparences. Il suffit d'une jolie édition. Un coup d'œil fugitif lancé sur la silhouette de sa tranche. Alors on veut savoir son titre. Il attire l'attention et la belle image qui s'imprime en première de page suffit à cultiver en soi le mystère de délices insoupçonnées. Mais on n'est pas naïf, on veut être sûr que ses appâts ne se résument pas à un extérieur attirant. On lit par prudence la quatrième de couverture. Veut-on vraiment la connaître ? Ou bien cherche-t-on seulement à vérifier s'il correspond au rêve que l'on se fait déjà ? On va bien lire quelques lignes, les premières ou les dernières, peut-être une page au hasard. Mais déjà son avis est fait. On sait si on la veut. Plus tard vient le temps de la lecture. Et soit c'est mieux que l'on se l'était imaginé, soit ça ne l'est pas. B. se souvient de *La recherche du temps perdu* : il était tombé amoureux de ce titre et le nom du premier volume, *Du côté de chez Swann*, quelle élégance ! Émergent de sa torpeur comme une prière adressée à Hypnos, le dieu sommeil, l'incipit de l'œuvre :

Longtemps, je me suis couché de bonne heure. Parfois, à peine ma bougie éteinte, mes yeux se fermaient si vite que je n'avais pas le temps de me dire : « Je m'endors. »

Pourquoi n'avait-il jamais fini le premier tome de la *Recherche du temps perdu*. Chaque tentative de lecture se finissait en profond sommeil. Combien de fois avait-il voulu dépasser le premierchapitre? Dix, quinze, davantage? Il aimait le style de l'auteur. Il aimait la nostalgie de l'enfance qu'infusait chaque page. Il allait même jusqu'à apprécier le parfum léger de la perversion, celui qu'exhalait le complexe d'Œdipe du petit Marcel pour sa maman… Sa maman trop aimée. Non ce n'était pas ça. Ce qui l'emportait plus loin que l'imagination jusqu'au pays des rêves, c'était la longueur des phrases et la lenteur qui en émanait semblant ralentir le temps. La petite musique, qui semblait vibrer depuis le texte était semblable à la langueur d'une boîte à

musique. Ce n'est pas qu'il ne se passe rien dans Proust, c'est seulement que tout arrive très, très lentement. C'est le contraire du suspens. Pas de tension, on ne dévore pas les pages, on se laisse bercer par elles, dans le souvenir figé d'un éternel passé. Comment résister au sommeil dans ces conditions ?
Un puissant effort pour revenir au temps présent, un effort pour ne pas succomber au sommeil. Regarder le bras. Regarder la main. Regarder le cahierqu'elletient. Voirlapage. Oublierlespetites lignes qui soutiennent ces lettres maladroites. Les déchiffrer. Se rendre compte que c'est sa propre écriture. Donner sens aux arabesques gourdes jusqu'à ce qu'elles deviennent phrases. Et alors, c'est une voix surgie de l'enfance, la sienne bien sûr, qui l'exhorte à se souvenir. Il repense à son chat noir, celui qui l'accompagnait où qu'il aille, dans son lit, les étages de la maison et même en balade dans la forêt non loin. Les chats sont des animaux psychopompes, se dit-il. Il lui semble que cela veut dire qu'ils peuvent accompagner les âmes, mais vers où. Le rêve ou l'ultime rivage. Pourquoi toutes ces références culturelles, peut-être parce que la culture c'est ce qui reste quand on a tout oublié. Pas étonnant qu'avant de s'oublier dans le sommeil, reviennent ces souvenirs. Les chats. Qu'elles sont étonnantes ces panthères minia- tures lorsqu'elles se figent et regardent soudain dans le vide. Ils voient quelque chose. Un autre monde ? L'au-delà? Une autre possibilité du réel. Il semble à B. qu'il avait un chat. Un chat parfaitement noir. Un chat de sorcière. Onirion. Le chat l'accompagnait à Onirion. Onirion, le pays des rêves, où l'on passe un tiers de sa vie sans jamais s'en souvenir vraiment. Mais le jeune B. avait trouvé le secret pour entrer au royaume du marchand de sable en restant éveillé. C'était cela que B. devait se remémorer. Le secret de son enfance : rêver éveillé ses propres rêves. Il se souvenait de tout maintenant : c'était comme surfer sur une vague, il fallait sentir le moment où le corps s'engourdissait aux portes du sommeil, percevoir l'instant où la pensée devenait folle et prolonger cet état en essayant de rester conscient suffisamment pour ne pas s'endormir sans pour autant se réveiller. Au bout d'un certain temps, les images, les sons, les sensations se cristallisaient et le jeune B. se retrouvait lucide au milieu du pays des rêves. Il aurait pu le refaçonner à l'envi, car tel est le pouvoir du rêveur lucide, mais il préférait en arpenter ces mondes flottants et mouvants, accom- pagné de son chat noir qui dormait dans

son lit, à ses côtés, mais marchait aussi éveillé à ses côtés dans l'univers changeant de Morphée.
B. Était toujours dans son lit. Il tenait d'une main, un livre qui était peut-être un cahier, qui était sûrement le grand secret de sa vie. Sa grande découverte.

Il faut que je me souvienne !
Je dois me souvenir.
Il faut impérativement que je me souvienne !
Je devrais l'écrire.
Je suis fatigué.
Je ne devrais pas fermer les yeux.
Peut-être m'en souviendrai-je demain ?

Les yeux fermés, B. vient de s'endormir.

L'idée de ce texte est de distiller dans votre esprit le souvenir de ce lien entre lecture et sommeil pour vous aider à associer le livre à un rituel de coucher. J'y ai inséré des suggestions qui vous inviteront à ressentir la même impression d'assoupissement à l'occasion d'autres lectures de votre choix, en n'oubliant pas d'éviter un roman à suspense tout de même.

La version audio de ce texte si vous préférez

L'essentiel de la semaine 8

Je vous ai livré quelques pistes, plus légères et amusantes pour vous permettre d'aller de manière naturelle vers le sommeil, même si vous conservez pendant quelques mois encore les béquilles que je vous ai proposées précédemment et auxquelles il ne faut pas hésiter àrevenir dès que le besoin s'en fait sentir. Vous êtes libre aussi de réfléchir à d'autres stratagèmes personnels et ludiques, des activités suffisamment calmes mais qui occupent un peu

l’esprit (pas la télé !) et qui vous aideraient également. C’est souvent parce que nous ne prenons pas le temps de chercher une solution posément par nous-mêmes qu’un problème finit par nous sembler insurmontable. Accor- dez-vous ce temps cette semaine !

Programme de la semaine 8

- Maintenez le rythme des journées et soirées (week-end compris).
- Toujours des temps d’autohypnose et/ou de méditation en journée, plus libres et en fonction de vos besoins.
- Une mini-séance d’autohypnose le matin et une en revenant du travail.ssentiel de la semaine 8
- En soirée, alterner avec ces nouvelles propo- sitions (MP3 nos 27, 28, 29, 30) les outils qui fonctionnent le mieux pour vous.

Autoévaluation de la semaine 8

Après avoir rempli ce tableau, je vous invite à examiner le chemin parcouru depuis la semaine 1, à voir si vos horaires de coucher ont évolué (ce que j’espère vivement! Mettez-vous au travail si ce n’est pas suffi- samment le cas !), à remarquer l’évolution de votre niveau de calme en journée et votre forme au réveil.

	Date	Heure de coucher	Temps d’endor-missement	Temps de sommeil	État de forme le matin	Niveau de calme en journée
Jour 1						
Jour 2						
Jour 3						
Jour 4						
Jour 5						
Jour 6						
Jour 7						

Quels rituels personnels pourriez-vous mettre en place avant le coucher ?

____

____

____

Quel(s) jour(s) avez-vous eu la sensation de bien dormir ?

____

Pour ne pas conclure





Je n'ai pas envie de finir d'écrire ce livre. Je n'ai même pas d'ailleurs le sentiment de l'avoir écrit. J'ai seulement l'impression de vous avoir parlé. J'espère que vous avez eu en lisant cette même sensation d'un échange. Je n'aime pas les adieux. Peut-être pourrions-nous continuer à échanger sur les réseaux sociaux ? Je continuerai à y mettre de nouvelles vidéos, de nouveaux MP3, des articles… Gardons le lien, qu'en dites-vous ?

Je sais que je vous en ai beaucoup demandé. Chaque fois que j'ajoutais un exercice, une suggestion de changement, je me disais : « N'est-ce pas un peu trop ? » J'ai préféré le choix de l'ambition. Trop vous en demander pour être sûr que vous apprendriez à bien dormir.

Tous ces efforts en valaient-ils la peine ? Si vous en êtes là dans la lecture, si vous avez bien pratiqué tout ce qui vous était suggéré, alors oui, je crois pouvoir dire que vous avez appris à bien dormir. C'est un beau cadeau que vous vous êtes fait. Le fruit de deux mois de travail. Cet apprentissage, vous le garderez toute votre vie. Bien dormir, c'est bien se reposer. Bien dormir, c'est être plus calme, plus heureux, plus en forme et même certainement vivre plus longtemps. Bien dormir, c'est aussi le réconfort et l'oubli auquel a droit tout être humain en proie aux difficultés de la vie. Maintenant que vous l'avez retrouvé, ne sacrifiez jamais plus votre sommeil, quelle qu'en soit la raison. Cela n'en vaut pas la peine.

J'espère que vous continuerez à pratiquer tel ou tel outil de ce livre, non pas remède quand tout va mal, mais plutôt moyen d'apprendre à aller toujours mieux. L'autohypnose, la méditation, le yoga, autant de disciplines qui apportent non seulement rapidement un sentiment de sérénité, mais

aussi permettent de cultiver notre bonheur jour après jour. Vous avez repris en main votre sommeil et, par voie de conséquence, vous vous sentez mieux. Avez-vous déjà une petite idée du prochain chantier que vous allez lancer dans votre vie ? Est-il temps de gérer encore mieux le stress ? De développer votre confiance en vous ? De faire un peu de sport chaque jour ? De mieux manger ? De mieux aimer ? De mieux travailler ?

Que pourriez-vous construire de petit ou grand, maintenant ?

Je n'ai pas envie de conclure, je voudrais que ce livre soit pour vous un début. Une première brique qui en appellera d'autres dans la construction de votre bonheur.

Alors, il ne me reste plus qu'une chose à vous dire :

BONNES NUITS !

Répertoire des séances d'hypnose et des vidéos

SEMAINE 1

1. Hypnose pour développer le sommeil lent et profond
2. Hypnose pour s'endormir avec induction hypno- tique expliquée
3. Hypnose pour s'endormir en étant confiant en sa capacité à dormir

SEMAINE 2

4. Hypnose « fini le stress en journée »
5. Hypnose « fini le stress en soirée »
6. Accompagnement training autogène de Schultz Vidéo 1 : Training autogène de Schultz

7. Accompagnement méthode Jacobson

SEMAINE 3

8. Hypnose de détente-express
9. Hypnose pour une sieste réparatrice
10. Nouvelle séance d'hypnose pour s'endormir (afin de varier)

SEMAINE 4

11. Hypnose anti-cauchemar avant de dormir
12. Hypnose pour favoriser les rêves lucides Vidéo 2 : Accompagnement des exercices de respi- ration
13. Hypnose pour digérer le passé et se tourner confiant vers l'avenir
14. Hypnose pour laisser les pensées négatives disparaître

SEMAINE 5

15. Autohypnose avec la méthode Betty Erickson
16. Bruits de fond seuls pour refaire seul la séance Vidéo 3 : La méthode des marines pour s'endormir
17. Accompagnement facultatif pour utiliser la « technique des réminiscences »
18. Accompagnement de la technique des ancres
19. Apprendre à approfondir sa transe

SEMAINE 6

20. Accompagnement de l'automassage

21. Accompagnement de la séance de « yoga du dodo »

SEMAINE 7

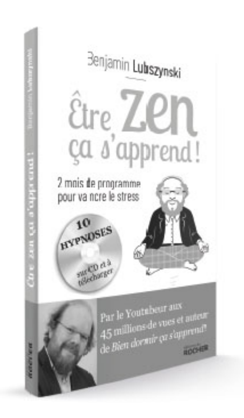
22. Apprendre à mieux méditer grâce à l'hypnose
23. Jour 1 de méditation
24. Jour 3 de méditation
25. Jour 4 de méditation
26. Jours 5, 6 et 7 de méditation

SEMAINE 8

27. Hypnose version ASMR
28. Hypnose pour s'endormir avec de la musique (Accompagnement « Cinq temps pour cinq cœurs » de Stéphane Chausse avec Alfio Origlio, Jérôme Regard, Stéphane Huchard et Stéphane Chausse.)
29. Se laisser porter par des bruits blancs
30. Conte à dormir debout

TABLE

Du même auteur



Achevé d’imprimer par
Jelgavas Tipografija,
Langervaldes Street 1A,
Jelgava, Lettonie,
en juin 2021,

Dépôt légal : octobre

Imprimé en Lettonie